

## Wie Pessoa zum Rekord-Champion in Hamburg wurde

Der Brasilianer Nelson Pessoa (74) war einer der besten Springreiter aller Zeiten. Das Deutsche Spring Derby im Hamburger Ortsteil Klein Flottbek war sein absolutes Lieblingsturnier und »die größte Herausforderung im Springsport«, wie er selbst 1990 im Interview mit SPORT BILD sagte. »Ich kenne wirklich jeden Grashalm auf dem Derby-Parcours«, sagte Pessoa. Bis dahin hatte er das Springen in Hamburg viermal gewonnen (1962, 1963, 1965 und 1968). Um Rekordsieger Fritz Thiedemann einzuholen, fehlte ihm noch ein Erfolg. »Ich werde es immer wieder versuchen – und wenn ich 80 bin«, kündigte er an. So lange

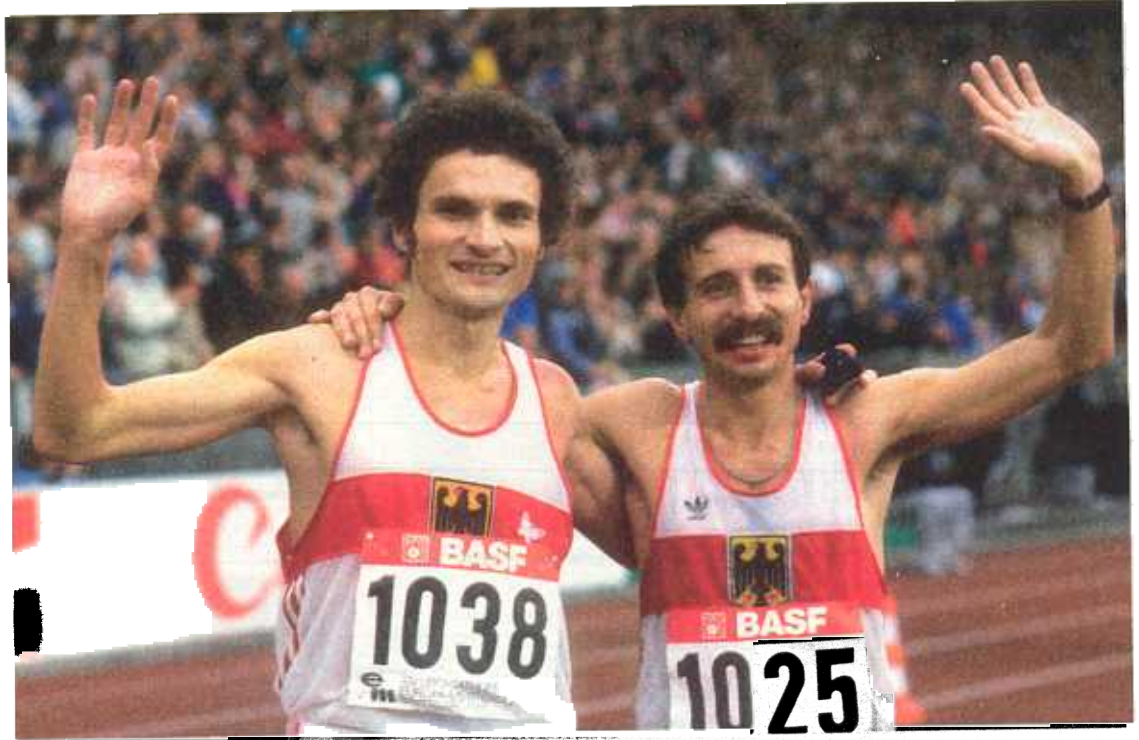


Reitlegenden Nelson Pessoa in SPORT BILD auf Vivaldi, mit dem er später dreimal siegte

dauerte es dann aber doch nicht. 1990 siegte Pessoa zwar nicht, aber in den Jahren 1992, 1993 und 1994. Mit nun also insgesamt sieben Siegen ist er bis heute Rekordgewinner. Dabei stellte der in Belgien lebende Brasilianer noch eine Bestmarke auf. Als erster Reiter gelang es ihm, dreimal in Folge auf demselben Pferd zu gewinnen, dem Wallach Vivaldi.



SPORT BILD vom 23. Mai 1990



## WAS MACHT EIGENTLICH ... HERBERT STEFFNY (56, Marathon-Läufer)?

Bei den Europameisterschaften 1986 in Stuttgart gewann Herbert Steffny (l.) die Bronzemedaille. Mit einer Zeit von 2:11,30 Stunden blieb er nach 42,195 Kilometern elf Sekunden vor dem Viertplatzierten Ralf Salzmann (r.). Es siegte Gelindo Bordin aus Italien

# Er schreibt jetzt Lauf-Bücher

Von Steven Jörgensen

**SPORT BILD: Herr Steffny, wie viele Marathons sind Sie in Ihrem Leben bereits gelaufen?**

**Herbert Steffny (56):** Ungefähr 100 bis 120. Aber ernsthaft auf Leistung waren es etwa 25. Den Rest bin ich mitgelaufen: zur Vorbereitung oder als Zugläufer für Breitensportler.

**Wie oft laufen Sie noch?**

Minimum drei- bis viermal die Woche. Laufen ist eine Super-Stressbewältigung, und dabei kommen einem die besten Ideen. Außerdem esse ich gern. Das geht nur, wenn man dazu noch läuft. So halte ich mich fit, bin bei Vorträgen natürlich kein dicker Referent. Bei meinen Laufseminaren laufe ich in der ersten Gruppe mit.

**Wie viele Seminare geben Sie?**

Es sind pro Jahr rund 35 Termine. Das sind zum einen die öffentlichen Seminare wie Laufwochen. Da biete ich neben Theorie auch Laufstilanalysen und Laktatmessungen an. Meine Zielgruppen gehen von Einsteigern bis zu leistungsorientierten Marathonläufern. Die Seminartermine findet man im Internet auf [www.herbertsteffny.de](http://www.herbertsteffny.de). Zum anderen veranstalte ich interne Firmenseminare für Manager.

**Sie sind auch Autor. Wie viele**

**Bücher haben Sie schon verfasst?**

So ca. zehn, aber es gibt etwa fünf relevante Kernbücher. Die Bestseller sind »Das große Laufbuch« und »Die Laufdiät«. Meine Bücher wurden in verschiedene Sprachen übersetzt, darunter Slowakisch, Niederländisch, Französisch. Ich sitze derzeit an einem neuen Buch, »Optimales Lauftraining«, das im Juli auf den Markt kommt. Darin geht es um den Weg vom Einstieg bis zum Halbmarathon.

**Von 1997 bis 2001 betreuten Sie als Trainer den früheren Außenminis-**

**ter Joschka Fischer. Wie lief die Zusammenarbeit?**

Für ihn war Marathon eine Faszination. Wir sind gemeinsam in Hamburg, New York und Berlin gelaufen. Er blieb jeweils unter vier Stunden. Doch während der Vorbereitung auf das Rennen in Frankfurt kam der 11. September 2001 mit den Anschlägen in New York. Aufgrund diplomatischer Termine und auch aus Sicherheitsgründen lief er weniger. In der Folge nahm er wieder zu. Als Trainer schaut man etwas mit tränenden Augen drauf, wenn man heute den Bauch sieht.

**Wie genau verfolgen Sie den Marathon-Sport?**

Sehr genau! Ich kommentiere als Experte für die ARD die großen deutschen Marathon-Rennen. Ich durfte schon zweimal Haile Gebrselassie zum Weltrekord kommentieren. Das ist ein Glück.

**Wie sehen Sie aktuell die deutschen Marathon-Läufer?**

Dazu kann ich nur sagen: oh je! 1985 gab es in Deutschland 35 Läufer, die unter 2:20 Stunden liefen. 2010 ist es bisher nur einer! Da können sich die Gene doch nicht so verändert haben. Die Athleten schmeißen wegen der vielen guten Afrikaner die Flinte ins Korn.

### DAS IST HERBERT STEFFNY



Geboren am 5. September 1953 in Trier. Größter Erfolg des Marathon-Läufers war Bronze bei der EM 1986 in Stuttgart. Darüber hinaus gewann er dreimal den Frankfurt-Marathon und einmal den München-Marathon. Er beendete 1996 seine Profi-Karriere.