

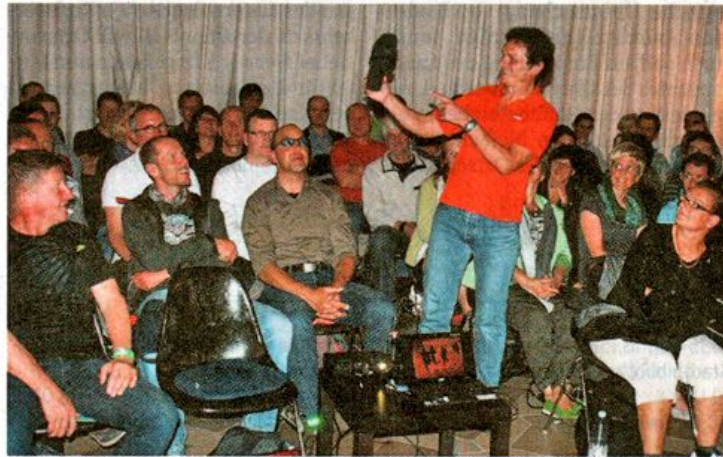
„Von den Kenianern können wir viel lernen“

Profiläufer Herbert Steffny klärt die Gäste über die Laufwunder aus Afrika auf

Von Sabine Krauss

TUTTLINGEN - Nun wissen wir es: Wir haben uns schon als Kinder zu wenig bewegt, essen zu fett und sind darüber hinaus zu wenig leidensfähig. Drei von vielen Gründen, warum europäische Läufer mittlerweile kaum noch eine Chance gegen die Übermacht aus Afrika, speziell aus Kenia, haben.

„Das kenianische Laufwunder“ oder „warum lahm der weiße Mann hinterher?“ stand im Mittelpunkt des ausverkauften Vortrags von Herbert Steffny, mehrfacher Marathon-Olympiasieger aus Titisee. Dazu eingeladen hatten die Tuttlinger Sportfreunde (TSP) unter der Regie von Rolf Brohammer, die AOK sowie der Gränzbote.



Profiläufer Herbert Steffny (stehend) zeigt den Zuhörern im Kulturhaus Altes Krematorium, mit welchem Schuhwerk kenianische Läufer trainieren: aus Autoreifen selbstgebastelte Latschen.

FOTO: SABINE KRAUSS

ren Ländern Afrikas kaum Infrastruktur zur Ausbildung von Läufern vorhanden ist, existieren im Hochland Kenias aktuell Trainingsgruppen mit rund 1000 Läufern.

„Das Laufen ist die einzige Chance auf ein besseres Leben“

Die Motivation ist einfach: „Der Hauptmotor ist der soziale Aufstieg“, so Steffny. In den landwirtschaftlich geprägten Regionen Kenias gibt es wenig Möglichkeiten, der Armut zu entkommen. Mit Blick auf die Preisgelder, die es bei den großen internationalen Wettkämpfen zu gewinnen gibt, „ist das Laufen meist die einzige Chance auf ein besseres Leben“.

Den Vormarsch der Kenianer im Marathonbereich verdeutlichte Steffny anhand einiger Zahlen. Von 142 Sportlern, die im vergangenen Jahr weltweit einen Marathon in weniger als zwei Stunden und zehn Minuten schafften, waren 87 Kenianer und nur fünf Europäer. Dazu zählt unter anderem Patrick Makau, der 2011 in Berlin mit 2:03:59 Stunden einen neuen Weltrekord aufstellte. Und bei den World Marathon Majors, dem Zusammenschluss fünf großer Marathon-Veranstaltungen,

siegten seit der Gründung vor fünf Jahren ausschließlich Kenianer.

Gründe für den Lauferfolg der Afrikaner sieht Steffny in vielen Punkten. Allem voran steht die regelmäßige Bewegung schon ab dem Kindesalter. „Körperliche Anstrengung ist normal“, so der Laufprofi – schleppen doch schon die Kleinsten Holz und hüten das Vieh. „Befragungen haben zudem ergeben, dass die erfolgreichsten Läufer früher die längsten Schulwege hatten“, erzählte er.

Auch das Training der Kenianer laufe oft anders ab als hierzulande. Nur wenige schnelle Läufe absolvie-

ren die Sportler, der Großteil der Trainingseinheiten liegt deutlich unter ihrem Wettkampftempo. „So kann der Körper viel besser regenerieren und die schnellen Tempoläufe sitzen viel besser“, resümierte Steffny. Zudem kommt: „Kenianer sind extrem fleißig: Alle trainieren zweimal pro Tag und selbst die Kurzstreckenläufer laufen dabei viele Kilometer.“ Zum Lachen brachte er seine Zuhörer mit folgender Aussage: „Während ein Deutscher sein Training am Computer auswertet, ist ein Kenianer schon wieder eine Runde gelaufen.“

Kenianer ernähren sich gesund

Dass die Kenianer so erfolgreich sind, sieht der mehrfache Olympiasieger auch in der Ernährung begründet. Aufgetischt wird einfache Kost, bestehend aus viel Gemüse und Obst. Dazu gibt es Ugali – ein Getreidebrei aus Maismehl. „Das Essen ist sehr kohlenhydratlastig und hat einen extrem niedrigen Fettanteil“, so Steffny.

Ebenfalls Faktoren: wenig sportliche und berufliche Alternativen, der schlanke und leichte Körperbau der Kenianer oder das ganzjährige Höhenstraining. Auch eine gewisse Leidensfähigkeit gehört dazu, die viel ausgeprägter sei als bei uns. „Wir müssen ein bisschen härter werden“, meinte Steffny und zog Bilanz: „Von den Kenianern können wir viel lernen.“

Fünf Tipps von Herbert Steffny

Die run & fun-Läufer sollten für das kommende Wochenende folgendes beachten:

- In den Tagen vor dem Lauf gesunde Kohlenhydrate wie Brot, Nudeln, Reis oder Kartoffeln zu sich nehmen.
- Schon in den Tagen zuvor viel trinken.
- Am Wettkampftag morgens viel Flüssigkeit zu sich nehmen und

damit aufhören, wenn der Körper gut durchgespült ist.

- Den Lauf unbedingt langsam angehen und sich nicht von der Masse mitreißen lassen.
- Vor allem beim Marathon und Halbmarathon: Unterwegs genügend Flüssigkeit zu sich nehmen – trinken und bei warmen Temperaturen zusätzlich auch Wasser über den Kopf leeren. (skr)

GRÄNZBOTE Leserteam

und Partner:



Es war ein Abend, der die Zuhörer im Kulturhaus Altes Krematorium einerseits in eine völlig andere Welt entführte – und ihnen andererseits eine Menge zum Nachahmen mit auf den Weg gab. Sichtlich gebannt verfolgten sie die Multivisionsschau Herbert Steffnys, der seit den 80er-Jahren regelmäßig im westlichen Hochland Kenias trainiert. Anhand vieler Fotos, Kurzfilme und Anekdoten erzählte der 59-Jährige vom Leben und Training der Kenianer in den Läuferhochburgen Eldoret und Iten. Denn während in vielen ande-

gr03tut1_14_Jun_SV