



IN DER GRUPPE LÄUFT SICH'S LEICHTER



Advertorial

ROBINSON CLUB ESQUINZO PLAYA

„GLÜCKSGEFÜHL NACH FÜNF MINUTEN“

Seit 15 Jahren betreut der 16-fache Deutsche Meister Herbert Steffny Lauftrainings bei ROBINSON – und hat noch jedem mit Charme und Kompetenz Beine gemacht

Wie sind Sie zum Laufen gekommen?

Mutter Natur hat es vorgesehen. Ich war der Jüngste von fünf Brüdern, die alle gelaufen sind. Als Jugendlicher hatte ich einige Erfolge und konnte sogar Rekorde laufen, bin aber erst mit 28 wieder richtig eingestiegen. Nach meinem Biologie-Diplom ging es ganz schnell, 1986 habe ich bei der Europameisterschaft in Stuttgart Marathon-Bronze geholt. Ein fantastisches Erlebnis, von 50.000 Menschen gefeiert zu werden!

Wie viele Marathons sind Sie gelaufen?

Ich habe sie nicht gezählt, es dürften 100 bis 120 sein. Dreimal habe ich den Frankfurt-Marathon gewonnen, in München habe ich 1989 mit 2:11:30 den Streckenrekord geknackt und bin Dritter beim New York Marathon geworden. Bei vielen Marathons bin ich aber nur mitgelaufen, um Leute zu motivieren, die ich trainierte – Joschka Fischer habe ich zum Beispiel in Hamburg, New York und Berlin begleitet.

Bei dem ehemaligen Außenminister war die Lauf-Begeisterung nicht von Dauer...

Nach dem 11. September 2001 war Laufen für ihn ein Sicherheitsrisiko, und er ist unter großem Druck wieder in alte Verhaltensweisen zurückgefallen. Aber er läuft



HERBERT STEFFNY

schon noch, vielleicht erleben wir ja demnächst ein Comeback.

Wie motiviert man sich zum Laufen?

Jeder Läufer weiß, dass sich nach rund fünf Minuten Zufriedenheit und Glücksgefühle einstellen. Das muss man abspeichern und aufrufen, wenn es mit der Motivation hakt. Gut ist es natürlich auch, in der Gruppe zu laufen – da kneift eigentlich keiner.

Was raten Sie Einsteigern?

Sich langsam an das eigene Tempo heranzutasten, sich nicht zu überfordern, auch mal ein paar Schritte zu walken – und sich nicht zu warm anzuziehen. Ich erlebe es immer wieder, dass Teilnehmer unserer Laufseminare am Schluss des Trainings zwei Drittel ihrer Kleidung um den Körper geknotet haben und stark schwitzen. Man sollte am Start leicht frösteln.

Für wen sind die Run & Fun-Wochen bei ROBINSON geeignet?

Für jeden, der Spaß am Laufen hat oder damit beginnen möchte. Wir teilen die Gruppen immer in vier Leistungsklassen ein, von Anfängern bis zu Marathonläufern. Das ist auch ideal für Paare oder Freunde, die auf unterschiedlichem Niveau laufen, aber zusammen Urlaub machen und trainieren möchten. Selbstverständlich betreuen wir alle Teilnehmer individuell und ganzheitlich, das schließt Ernährungsberatung, Leistungsdiagnose, Fitness-Check und viele andere Analysen ein.

FACTS – RUN & FUN WOCHE

30.08.–06.09. 2008

ROBINSON Club Schweizerhof

09.–16.02. 2009

ROBINSON Club Esquinzo Playa

Inhalte: Tägliches Lauftraining mit Herzfrequenzkontrolle, Laktatmessung, Laufstil- und Fußanalysen per Video, Infos über Trainingslehre und Ernährung sowie Kräftigungs- und Stretchingprogrammen.

Experten: Herbert Steffny mit seinem Team von ihm geschulter Lauftrainer

Teilnehmerzahl: Mind./Max. 10/30

Event-Preis: € 180,- pro Person.

Wir zeigen auch, wie man variantenreicher trainieren kann, welche Regenerationszeiten der Körper braucht und welche Dehnübungen wichtig sind. Das ist so vielseitig, dass die Lust am Laufen wirklich jeden packt!

2008/2009 gibt es zwei Run & Fun-Wochen mit Ihnen: im Club Schweizerhof und im Club Esquinzo Playa auf Fuerteventura. Was sind die jeweiligen Eigenheiten des Geländes?

In der Schweiz haben wir abwechslungsreiche, hügelige Laufstrecken, aber auch die Ebene am Inn, in der Einsteiger gut klarkommen. Auf Fuerteventura können wir bei Ebbe direkt am Meer auf dem harten Sand laufen, ansonsten oberhalb des Clubs auf verschiedenen schönen Strecken. Abwechslung ist in beiden Clubs auf jeden Fall garantiert!