

**Ausdauersportsymposium zum 27. Sparkassen Alb Marathon Schwäbisch Gmünd
am Freitag, 20.10.2017, um 18.00 Uhr im Refektorium des Prediger**

Zum 27. Sparkassen Alb Marathon Schwäbisch Gmünd, will die DJK Schwäbisch Gmünd die Reihe der Vorabendveranstaltungen **mit freiem Eintritt** fortsetzen. Die Reihe wird gefördert von der AOK und von Jens Manz moderiert. Es spricht

Herbert Steffny zu dem Thema:

"Professionelle Vorbereitung auf Marathon und mehr"

Herbert Steffny ist

- Jahrgang 1953, Diplom-Biologe, seit 1989 gibt er Lauf- und Fitness-Seminare
- Personaltrainer, u.a. Marathon Coach von Joschka Fischer, der zweifachen Ironman Europameisterin Sandra Wallenhorst und weiteren deutschen Meistern und internationalen Medaillengewinnern
- Europameisterschaft Bronze Medaille Marathon 1986, Stuttgart
- 16-facher Deutscher Meister (im Marathon, 25 km Straße, 10.000 m, Crosslauf Langstrecke und Berglauf Mannschaft)
- dreifacher Frankfurt Marathon Sieger
- Deutscher Marathonmeister (M50)
- Dritter beim New York Marathon 1984
- Weltmeisterschafts- und Olympiateilnehmer

1991 beim allerersten Ausdauersportsymposium am Vorabend des ersten Alb Marathons forderte Herbert Steffny in seinem Referat die Läufer auf zu mehr Mut zu langem Training. "Tempobolzen" allein sei nicht das Nonplusultra für einen Ausdauerläufer. Wichtig sei die richtige Intensität des Trainings sowie die Quantität des Laufens.

Bei einem neueren Vortrag in Tuttlingen sagte er:

...Die Bewältigung der 42,195 Kilometer ist aber kein einfacher Sonntagsspaziergang. Soll der Grenzgang ein Erfolgserlebnis ohne Frust und Verletzung werden, braucht es eine gründliche Vorbereitung. Marathon kann die Motivation für ein jahrelanges Ausdauertraining sein, bei dem man ganz nebenbei immer fitter wird, birgt aber auch orthopädische und kardiovaskuläre Risiken und kann Leistungsdruck erzeugen.

Die Läuferinnen und Läufer des Alb Marathon, egal ob Einsteiger in den Marathon bzw.

Ultramarathon oder "alte Hasen", erhoffen sich durch Herbert Steffny neue Impulse für ihr Training.

Auf der 50 km Strecke über die 3 Kaiserberge am 21.10.2017 werden auch die Deutschen Meisterschaften im 50 km-Lauf (zum 4. mal) ausgetragen. Deshalb erwartet das Organisationsteam Alb Marathon zusammen mit Dirk Häber, dem Abteilungsleiter Ausdauersport der DJK Schwäbisch Gmünd, zum Ausdauersportsymposium wieder ein voll besetztes Refektorium und interessante Fragenstellungen aus dem Publikum.

Verantwortlich für die Pressemitteilung:

Erich Wenzel

Schweriner Straße 14,

73529 Schwäbisch Gmünd

Tel. 0172/6256963 und 07171/43672

weitere Informationen zu Herbert Steffny auf Webseite <http://www.herbertsteffny.de>