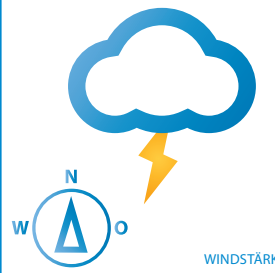




Das Wetter heute



WINDSTÄRKE 4

Hoch- und Niedrigwasser Borkum					
	HW	NW			
09.09.	10:54	23:45	04:52	17:39	
10.09.	11:47	-	05:56	18:36	
11.09.	00:34	12:34	06:46	19:21	
12.09.	01:15	13:15	07:28	19:59	

Gewitter 20°C



Borkumer Zeitung

140. Jahrgang / Nr. 140

Freitag/Sonnabend, 9./10. September 2022

Einzelverkaufspreis: 1,70 €

DÜNENKIEKER

Eine Prise zu viel Urlaubsfieber

Am ersten Urlaubstag, direkt vor meiner geplanten Urlaubsreise, hat das große Schniefen begonnen. Samstag, also an meinem ersten Urlaubstag, lag ich flach, wie seit Jahren nicht mehr. Im Kopf hatte ich stets, dass ich nun schon unterwegs sein sollte. Das Vorhaben lag erstmal auf Eis. Ich musste fit werden. Da war mir auch der Gang in die Bereitschaftspraxis nicht zu schade. Die Belohnung: Ich kam direkt dran, bekam Medizin und die wirkte wahre Wunder. Es ging dann doch verspätet los – ein hollywoodeskes Happy End. **Lukas Münch**

„Lauf-Papst“? „Nennt mich Herbert!“

Interview Ex-Profi-Langstreckenläufer Herbert Steffny ist gerade für ein Seminar auf Borkum und gibt Tipps

VON FLORIAN FERBER

Borkum - Eigentlich ist er Diplom-Biologe. Doch mit Ende 20 hat Herbert Steffny voll auf die Karte Leistungssport gesetzt, war viele Jahre Profi-Langstreckenläufer. Heute gibt er sein Wissen wie bis zum heutigen Freitag auf Borkum in Seminaren, auf Reisen, bei Vorträgen oder als Bestsellerautor („Das große Laufbuch“) weiter. Auf der größten Ostfriesischen Insel feierte Steffny am Montag nicht nur seinen 69. Geburtstag, sondern fand auch Zeit für ein Gespräch.



Vor dem Nordstrand-Panorama: Herbert Steffny (Sechster von links) und Teilnehmer des Borkumer Laufcamps. FOTOS: PRIVAT

Herr Steffny, vielen Dank für diese „Audienz“. Wobei, mögen Sie eigentlich den Spitznamen „Lauf-Papst“?
Herbert Steffny: Ich bin aus der Kirche ausgetreten (*lacht*). Lauf-Papst oder Guru sind für mich mediale Begriffe. Das hat so eine Ausschließlichkeit, im Sinne von es gibt nur einen. Wenn ich Lauf-Papst genannt werde, nehme ich immer ein bisschen die Luft raus und sage „nennt mich Herbert!“. Wenn ich einer von den Experten bin, auf die man in Deutschland baut, reicht mir das.

Auf Borkum gibt man offensichtlich viel auf Ihr Wort. Was machen Sie hier genau?
Steffny: Wir bieten ein einwöchiges Laufcamp an. Kernthema ist natürlich das Laufen, aber auch alles, was dazu gehört. Etwa die Hintergründe des Trainings, dass man versteht, was passiert überhaupt im Körper. Ernährung gehört dazu, Gewichtsmanagement, Gymnastik, Lauf-ABC, also Laufstil verbessern, Laufstil filmen, eine Laktat-Leistungsdiagnostik mit Messung der Herzfrequenz, um die Teilnehmerinnen und Teilnehmer individuell einzustufen. Es ist ein sehr umfassendes Seminar, bis hin zu mentalen Aspekten: Wie laufe ich im Wettkampf mit dem Kopf? Wie besiege ich den inneren Schweinehund?

Wer nimmt an Ihren Laufcamps teil?
Steffny: Das Teilnehmerfeld ist breit gemischt, auf Borkum zwischen 24 und 75 Jahre alt. Beim normalen Lauftreff läuft theoretisch auch Oma mit Enkel und beide haben so ein gemeinsames Thema. Das Durchschnittsalter in den Camps liegt meist bei ungefähr 45 Jahren. Es gibt verschiedene Laufgruppen und jeder kommt in die, in die er passt. Übrigens: Das Seminar auf Borkum wird auch 2023 wieder angeboten.

Welche Tipps würden Sie als Experte einem Laufanfänger mit auf die Strecke geben?
Steffny: Wichtig ist gutes Schuhwerk. Man sollte sich im Fachgeschäft individuell beraten lassen, wo einer mit Lauferfahrung und Ah-

Und das lohnt sich?
Steffny: Ja, Fehlernährung spielt sicher eine Rolle, aber Bewegungsmangel ist in meinen Augen das viel größere Problem. Der Mensch kann eigentlich alles essen. Klar, es gibt Besseres und Schlechteres, aber wir haben überspitzt formuliert die Physiologie einer Ratte oder eines Schweins, wenn man sieht, was wir alles verdrücken. Wir sind keine Spezialisten, sondern Generalisten. Nur sind wir nicht dafür gemacht worden, dauernd am Computer oder im Büro zu sitzen.

Was ist für Sie so faszinierend am Laufen?
Steffny: Laufen sollte eine Oase der Entspannung sein. Klar, wenn man Hochleistungssport macht, ist es knallharte Arbeit. Aber



Herbert Steffny schaut, ob korrekt gedehnt wird.

vielleicht ein-, zweimal die Woche, mittelfristig dreimal die Woche eine Stunde – wenn man „nur“ für die Gesundheit läuft.

Sind Sie eigentlich zum ersten Mal auf Borkum?
Steffny: Ja, ich wohne weit weg im Südschwarzwald

und in Zürich, da fährt man nicht ganz so oft in den Norden. Ich mag schon eher die Berge. Wenn man im Binnenland wohnt, sind Strand und Meer immer exotisch (*lacht*). Als Laufseminarveranstalter weiß man aber auch, man hat hier schön flache Strecken und dass es landschaftlich reizvoll ist.

Und Ihre andere Leidenschaft kommt beim Aufenthalt auf Borkum auch nicht zu kurz.

Steffny: Ich bin Diplom-Biologe und neben den Seminaren seit vielen Jahren als Vogelfotograf für Kalender unterwegs. Auf Borkum habe ich zum Beispiel bereits einen Austernfischer,

„Ich habe auch schon in Kenia, Costa Rica oder Patagonien Vögel fotografiert.“

Herbert Steffny, Laufcoach

der gerade einen Watturm aus dem Sand zieht, fotografiert. Ich veranstalte weltweit Trainingslager und Sportreisen und habe auch in Kenia, Costa Rica oder Patagonien Vögel fotografiert. Immer wenn es geht, schlage ich mich mit dem Teleobjektiv ins Gebüsch. Ich bin ja Ausdauersportler und man muss manchmal viel Geduld investieren. Auf einige Vögel habe ich mehrere Jahre gewartet. Das kann nicht jeder. Die meisten sagen schon nach einer

halben Stunde: „Mir ist langweilig.“

Zurück zum Sport: Wie halten Sie sich außerhalb Ihrer Seminare heute fit?

Steffny: Ich bin schon immer unheimlich gerne Rennrad gefahren. Mein Talent lag aber sicher noch mehr beim Laufen. Heute bin ich eher auf Alpenpässen unterwegs. Ich mache schon Sport, nur ich bin froh, dass ich eben nicht mehr so konsequent und fleißig sein muss wie früher. Laufen hat ja viele Facetten und ich hatte Glück, das auch als Profi machen zu können. Und mir war immer klar, dass Laufen im Kern Präventionstraining ist, dem Stressabbau dient, wenn man es geschieht macht und nicht nur durch die Gegend hetzt. Durch vernünftig betriebenen Ausdauersport bleibt man viel fitter und hat im höheren Alter eine ganz andere Lebensqualität.

In Ihrer Sportvita findet sich neben zahlreichen Deutschen Meistertiteln und der Bronzemedaille bei den Leichtathletik-Europameisterschaften 1986 in Stuttgart unter anderem auch der dritte Platz beim New-York-Marathon 1984. Bis heute war kein Deutscher besser bei diesem Wettbewerb.

Steffny: Das war damals der Türöffner für Werbeverträge in Deutschland oder auch, um in Kader nominiert zu werden. New York ist wie ein Ritterschlag, selbst als Dritter wirst du danach überall eingeladen. Mit den Olympischen Spielen habe ich dagegen weniger Glück gehabt. 1984 hatte ich die Norm gelaufen, aber es wurde ein anderer nominiert, der beim Ausscheidungsrennen fünf Sekunden vor mir lag. Und 1988 in Seoul bin ich krank geworden. Damals grassierte eine asiatische Grippe und ich konnte monatelang nicht laufen gehen. Ich hätte dem Laufen nie alles gegeben, nie meine Gesundheit. Aber ich war ja immerhin mal in der zweiten Reihe der absoluten Weltspitze im Langstrecken-Laufsport.

KURZ NOTIERT

Probealarm früher

Borkum - Die Freiwillige Feuerwehr Borkum informiert, dass der wöchentliche Probealarm künftig nicht wie gewohnt Sonnabend um 12 Uhr, sondern bereits um 11.45 Uhr stattfindet. Dies diene der Entzerrung der Alarmierungen im Landkreis Leer, teilen die Kameraden mit. Dies gilt ab dem 10. September.

INHALT

Lokales	Seite 2, 3
Wetter	2
Meinung	4
Hintergrund	5
Kultur	6
Anzeigen	8
Politik	ab Seite 9
Wirtschaft	ab Seite 11
Sport	ab Seite 13
Panorama	16

DAX

12904,32 -0,09% 12915,97 (Vortag)

TECDAX

2955,01 +0,95% 2927,19 (Vortag)

DOW JONES

31708,01 +0,40% 31581,28 (Vortag)

ROHÖL

89,36 \$ +1,88% 87,71 \$ (Vortag)

EURO

1,0009 \$ +0,9885 \$ (Vortag)

Stand: 20.10 Uhr ME(S)Z Quelle: Infront

KONTAKT

Die Redaktion der Borkumer Zeitung erreichen Sie unter:
Florian Ferber
Telefon 04922/9124-19
Fax 04922/9124-16
E-Mail redaktion@borkumer-zeitung.de



Insel-SPD will Forderungen ans Land stellen

ENERGIE Sozialdemokraten diskutieren mit Hanne Modder über geplante Erdgasförderung vor Borkum

Borkum - Die heftig diskutierte mögliche Erdgasförderung in der Nordsee vor Borkums Küste beschäftigte abermals die Politik, diesmal die Insel-SPD. Die Landtagsabgeordnete Hanne Modder war eingeladen und sollte den Genosseninnen und Genossen erläutern, aus welchen Gründen

einer Förderung von Erdgas vor Borkum von der Landesregierung doch zugestimmt wurde. Am Ende formulierte die Versammlung einen Forderungskatalog, der ans Land Niedersachsen übergeben wird, wie aus einer Mitteilung von Borkums Sozialdemokraten hervorgeht.

Die scheidende Landtagsabgeordnete Modder und Borkums SPD-Fraktionssprecher Olaf Look waren sich bezüglich der Klage gegen die Bohrungen uneins. Look merkte an, dass lediglich ein Prozent des jährlich benötigten Erdgases vor Borkum gefördert werden solle. Laut

Modder widerspreche diese Haltung dem Solidargedanken. Man brauche, um unabhängig von russischen Importen zu werden, jede mögliche Rohstoffquelle, so die Genossin. Es schicke sich demnach nicht, gegen die Erschließung neuer Felder zu klagen, so Hanne Modder.

Des Weiteren wies sie darauf hin, dass die niederländische Betreiberfirma sich vertraglich verpflichtet habe, deutsches, respektive niedersächsisches Recht anzuwenden. Dieses sei an Umweltstandards gekoppelt und mit Kontroll- und Monitoringrechten für das Land ausgestattet.

Der gemeinsam formulierte Forderungskatalog, der dem Land Niedersachsen übergeben werden soll, beinhaltet unter anderem eine vor der Förderung durchzuführende Bestandsaufnahme sowie ein anschließendes, permanentes Monitoring auf der Insel.



52236

4 190184 901708