



FOTO: ANDREAS GONSETH

Zwei «Blinden-Tandems»

# Blindes Vertrauen

bewältigen ihren ersten Halbmarathon

*Christof ist blind, Jean-Pierre stark sehbehindert. Dennoch haben sich die beiden Hobbyläufer auf ein sportliches Abenteuer eingelassen und mit ihren Laufpartnern am Lucerne Halbmarathon teilgenommen. FIT for LIFE war bei der Premiere mit dabei.*

TEXT: REGINA SENFTEN

**D**as Bier am Schluss. Dafür machen sie es. Deshalb lohnt sich die ganze Schinderei. Da sind sie sich einig. Für die beiden Läufer ist das frisch gezapfte Bier im Ziel der Ansporn schlechthin, den Lucerne Halbmarathon zu laufen. Es leuchtet ihnen den Weg ins Ziel, sie verlieren es auf den 21,1 km nie aus den Augen.

Aus den inneren Augen, muss man anfügen. Denn Christof Wynistorf ist blind, Jean-Pierre Kuster stark sehbehindert. Gemeinsam mit ihren Begleitern Gerd Ipen

und Gabor Szirt stehen sie an diesem sonnigkalten Oktobertag beim Verkehrshaus bereit und fiebern dem Start entgegen. Christof witzelt: «Das Gute ist – es ist unser erster Halbmarathon, wir können also nur Bestzeit laufen!» Alle vier Läufer des Vereins Lauftreff.ch Basel tragen leuchtend orange Westen, auf denen ein Piktogramm darauf hinweist, dass hier ein Sehbehinderter zuwege geht. Gerannt wird im «Tandem»: Der weitsichtige «Führer» im spiegelverkehrten Gleichschritt zu seinem Schützling. Schulter an Schulter, Ellbogen an Ellbogen. Verbunden einzig über

einen knapp 15 cm langen Bändel. Dieses Hilfsmittel dient der nonverbalen Kommunikation. Manchmal sagt ein winzig kleines Zupfen am Bändel mehr als tausend (zeitraubende) Worte. Der Worte fallen unterwegs ohnehin genug.

### Hindernisse kosten Energie

Gerd obliegt es als Führer von Christof, sämtliche Hindernisse auf der Strecke kurz, aber präzise anzusagen. Hindernisse können sein: Trottoirränder, Bodenschwellen, auf die Laufbahn ragende Äste oder Tramgeleise. Dinge, die Sehende achtlos

überrennen, weil der Sehnerv das Hirn längst unbewusst auf die Gefahr hingewiesen hat. Dinge, die einen Sehbehinderten arg aus dem Konzept bringen können, wenn sie nicht vorangekündigt werden. Christof dazu: «Wenn ich gegen ein Hindernis trete, das ich nicht erwartet habe, erschrecke ich. Egal, wie unbedeutend es ist. Das gibt in mir eine Blockade, ich werde unsicher. Ausserdem kostet es Energie.» Energie, welche er lieber ins schnelle Vorankommen investiert. Damit ein Laufschrift ohne Stolpern überhaupt möglich ist, braucht es vor allem eines, wie es Jean-Pierre auf den

Punkt bringt: «Ich muss meinem sehenden Laufpartner hundertprozentig vertrauen können. Dann kommt es gut.»

Damit es «gut kommt», weist der Guide im Idealfall eine ähnliche Statur und Schrittlänge sowie eine etwas bessere Fitness wie sein Partner auf, erklärt Gabor Szirt. Er muss es wissen, ist er doch Gründer und Leiter des Vereins Lauftreff.ch Basel und Autor des Buches «Laufsport für und mit Sehbehinderten». Kaum jemand in der Schweiz kennt sich zum Thema Laufbegleiter für Blinde in Theorie und Praxis

derart gut aus wie Gabor Szirt. Er schult angehende Guides und bereitet blinde Läufer auf das Training im Tandem vor. Sein grösster Erfolg ist es, wenn zwei Läufer ein harmonisches Team abgeben, das sich mit knappen Worten und blosser Körpersprache versteht. Ein Zweiergespann, das sich blind vertraut. «Wenn man so einen Partner hat», sagt Christof, «ist das ein Glücksfall. Dann ist sportlich eigentlich alles möglich.»

Christof hat seinen «Glücksfall» in Gerd gefunden. Einem 42-jährigen Anwalt aus Deutschland, der in Basel tätig ist und

«Als ich einmal bei einem Stadtlauf ein blindes Team strahlend vorbeilaufen sah, wusste ich: Das will ich auch machen.» *Gerd Ipen, Guide von Christof*



38

vorzugsweise jeden Tag joggt. «Als ich einmal bei einem Stadtlauf ein blindes Team strahlend vorbeilaufen sah, wusste ich: Das will ich auch machen», erklärt Gerd sein Engagement. Seitdem läuft er zweimal pro Woche an Christofs Seite. «Das mache ich total gerne», wie er gut gelaunt bemerkt.

Gabor präzisiert: «Das Laufen im Tandem ist ungleich anstrengender, als wenn man alleine unterwegs ist.» Nicht nur für den Blinden, der sich extrem auf sein Gegenüber konzentrieren muss, damit er keinen Hinweis verpasst. Sondern auch für den Führer, der permanent für zwei schauen und denken und dazu noch reden und sich dem Laufrhythmus seines Partners anpassen muss. «Als Guide darf ich mir nicht die kleinste Unaufmerksamkeit erlauben. Denn der Leid tragende ist immer der Blinde.»

#### Abenteuer Lucerne Halbmarathon

Von Leid will bei der Herausforderung Lucerne Halbmarathon 2009 aber glücklicherweise niemand reden. Im Gegenteil. Seit Lauftrainer Gabor Szirtz die Sportler für das Abenteuer am Vierwaldstätter See begeistern konnte, rissen die Sprüche im Lauftraining nicht ab. «Ich besprach mit Gerd bei jedem Training unsere Renntaktik», erklärt Christof leise schmunzelnd. Die da ist: «Wir wollen im Ziel noch so fit sein, dass wir genug Kraft haben, zu Fuss in die Beiz zu gehen.» Dem können

Jean-Pierre und Gabor nur beipflichten, obwohl sie durchaus Respekt verspüren. «Gemeinsam mit 8800 Läufern zu starten ist keine einfache Sache», befürchtet Gabor. Denn: «Hier einen Haken schlagen, dort einen Schlenker um einen langsamer laufenden Vordermann einbauen, das geht im Tandem einfach nicht», sagt er und rät daher: «Hinten einreihen, nicht zu schnell angehen und im Zweifelsfall die sichere Route nehmen. Dann ist es kein Problem.»

Gesagt, getan. Mehr noch. Beide Läuferpaare geben sich im Ziel überschwänglich und euphorisch: «Super gelaufen!» Die Strecke wies praktisch keine Hindernisse auf, die Strassen waren trocken, die Stimmung mit all den Musikbands bombastisch. Einziger Wermutstropfen: Das dichte Feld und die teilweise sehr engen Passagen haben ein Überholen massiv erschwert. «Es ist erstaunlich, wie viel Platz es braucht, wenn man zu zweit an jemandem vorbeiziehen will», erklärt Gabor. Platz, den es am Lucerne Marathon kaum gibt. «Weil es so eng war, artete der Wettkampf in ein Intervalltraining aus», sagt Christofs Laufpartner Gerd. «Kaum war eine Lücke frei, konnten wir das Tempo anziehen, bloss, um dann ein paar Meter später wieder abzubremesen.» Die beiden freuen sich dennoch über ihre Zeit von 1:57, sind sich aber einig: «Bei besseren Platzverhältnissen wäre noch viel mehr drin gelegen.»

#### Zahlreiche Gratulationen

Auch Gabor und Jean-Pierre jubeln über einen gelungenen Wettkampf. Jean-Pierre hatte das Streckenprofil im Vorfeld akribisch auswendig gelernt. «Er konnte mir jederzeit sagen, was als Nächstes auf uns zukommt», lobt Gabor seinen Schützling. «Auf den letzten fünf Kilometern haben wir nur noch überholt, das war ein Höhepunkt», freut sich auch Jean-Pierre. «Unsere Vision war eine Zeit unter 2:20», sagt Gabor, «jetzt haben wir es in 2.14 geschafft!»

Im Ziel gratulieren wildfremde Läufer und Zuschauer den Läufer tandems überschwänglich. Ob da manchmal auch Mitleid mitschwingt? Nein, kommt die Antwort einstimmig. «Das ist ehrliche Anerkennung über die Leistung, die wir vollbracht haben.»

Zufrieden treffen sich die Läufer samt Familienmitgliedern zu einer kleinen Feier im Restaurant Brauerei in Luzerns Altstadt. Endlich ist eingetroffen, worauf man sich so lange gesehnt hat: Jean-Pierre und Christof stemmen ihre Bierkrüge in die Höhe und stossen mit der ganzen Runde auf das erfolgreiche Abenteuer Lucerne Marathon an. «Wie wir uns das vorgestellt haben», freuen sich Christof und Gerd, und Jean-Pierre ruft ein glückliches «Prost!» in die Runde. →

## Die berühmtesten Kurven

Ich hebe den Kopf und schaue nach vorn. Vor mir liegt plötzlich eine scharfe Rechtskurve – und wieder ein Anstieg. Ich schalte ein paar Gänge zurück, während im Tal eine weite, majestätische Landschaft langsam jenseits der Leitplanke vorbei gleitet. Ich trete wieder in die Pedale. Es zeichnet sich schon die nächste Kehre ab, die vorletzte vor dem Pass.

...hinter mir ertönt ein lautes Geräusch. Es ist nicht der Wagen des Rennleiters.

Ich steige von meinem Realpower, trockne mir den Schweiß ab und öffne die Tür.

**ELITE**  
www.elite-it.com

Vertrieb und Service für die Schweiz

**Fuchs-Movesa**

Tel. (+41) (0)56 464 46 46  
Fax (+41) (0)56 464 46 47  
info@fuchs-movesa.ch  
www.fuchs-movesa.ch

DIE INNOVATION, DIE MAGNETPULVER MIT HERAUSRAGENDER ELEKTRONIK KOMBINIERT: WACHSEN SIE ÜBER SICH SELBST HINAUS.

Realpower kann Steigungen bis zu 20% simulieren und vermittelt so das Gefühl, ein echtes Straßenrennen zu fahren. Mit den professionellen Tests, die von Fachleuten entwickelt wurden, können Sie Ihre Leistung kontrollieren und verbessern. Sie können die schwierigsten Etappen des Giro d'Italia und der Tour de France fahren, aufgezeichnete Strecken Ihres GPS-Geräts importieren und Ihre Leistungsdaten auswerten.

Realpower - die Herausforderung wartet.

## RealpowerCT Elite



## REAL TRAINER PROMOTION Elite Training Kit

(Gültig ab 23. Nov bis 24. Dez 2009)

Mit dem Kauf eines Realpower CT Internet oder eines Realaxiom CT Internet bekommen Sie kostenlos ein ELITE TRAINING KIT.

Im Elite Training Kit sind inbegriffen:

- 1 Training Mat, 1 Protec,
- 3 Video-Races (Alpe d'Huez, Milano-Sanremo, Monte Zoncolan)

**CHRISTOF WYNISTORF UND GERD IPEN**

*«Die Begleitung Sehbehinderter ist ein vollwertiges Training.»*

Christof Wynistorf (rechts im Bild) hat als Landmaschinenmechaniker und Bauer gearbeitet, bis ihm ein Unfall vor zwei Jahren das Augenlicht raubte. Monatelang lag er im Spital. Er, der früher keine Minute still sitzen konnte, immer mit seinem Moto-Cross-Töff unterwegs und auf dem elterlichen Bau-

ernhof körperlich aktiv war, hatte mit dieser Situation zu kämpfen. «Mir ist damals fast die Decke auf den Kopf gefallen», erinnert er sich. «Ich habe mir dann überlegt, was ich machen könnte und im richtigen Moment vom Lauftreff Basel gehört.» Seit Frühjahr 2009 ist er dabei und hat schon erfolgreich den

Kerzlerlauf über 5 km gefinisht. Heute besucht der 25-Jährige im Blindenheim Basel die Grundschule für Blinde und will später eine Ausbildung zum medizinischen Masseur in Angriff nehmen. In der Freizeit fährt er gerne mit der Freundin Tandem, rudert auf dem Ergometer oder setzt sich auch schon wieder auf seinen Cross-Töff. Die Freundin gibt ihm jeweils per Funk über Helmkopfhörer durch, wann er wo abbiegen muss und verdreht entsetzt die Augen, wenn ihr «Chrigu» mal wieder an die Grenzen geht und sich beim Töff fahren aufs Hinterrad stellt.

Gerd Ipen (links im Bild) ist als Jugendlicher wett-kampfmässig geschwommen, hat aber während seiner Ausbildung zum Anwalt das Laufen entdeckt. Seitdem joggt der 42-Jährige fast täglich. Dass er Blinde begleitet, geschah eher zufällig durch einen Zeitungsartikel über Gabor Szirt. «Ich habe mich bei ihm gemeldet und konnte nach einer halbtägigen Ausbildung und einer Prüfung schon bald als Laufguide für Blinde im Lauftreff Basel einsteigen.» Gerd möchte auch andere Läufer motivieren, sich als Blindenlaufguide zur Verfügung zu stellen. «Die Begleitung sehbehinderter Läufer ist ein vollwertiges Training. Es macht sportlich für mich keinen Unterschied, ob ich mich mit einem (sehenden) Laufkollegen zum Training verabrede oder mit einem sehbehinderten Laufpartner.»



FOTOS: REGINA SENFTEN

**JEAN-PIERRE KUSTER UND GABOR SZIRT**

*«Seit ich laufe, führe ich eine glücklichere Ehe.»*

Jean-Pierre Kuster (links im Bild) war früher Mechaniker und Sachbearbeiter. Eine erbliche Netzhautdegeneration ist schuld daran, dass er seit Geburt kontinuierlich an Sehkraft verliert und jetzt nur noch über ein Sehvermögen von knapp 5% verfügt. Der 60-Jährige war früher sportlich überaus aktiv, nennt Rennvelo fahren, Deltasegeln, Skifahren als seine «alten» Hobbys. «Das geht heute alles nicht mehr», sagt er verärgert. Man hört ihm den Frust über seine Situation an. «Manchmal gehe ich mit der Freundin Tandemvelo fahren», erklärt er, «aber wenn man früher Hunderte Kilometer auf dem Velo selber über die Hügel gefahren ist, dann ist so ein Tandem nicht das Wahre.» Seit der 60-Jährige im Blindenheim Basel eine Ausbildung zum medizinischen Masseur macht, hat er beim Laufsport eine neue sportliche Heimat gefunden und bereits an zahlreichen Wettkämpfen mitgemacht.

die Beziehung zu meinen Kindern ist harmonischer», pflegt der 61-Jährige zu sagen. Er hat den Lauftreff Basel zu dem gemacht, was er heute ist: Eine bunte Trainingsgruppe, in der Anfänger und Ambitionierte,

Blinde und Sehende, Übergewichtige und Leichtgewichte, Plauschläufer und Wettkämpfer herzlich aufgenommen werden. **F**

Gabor Szirt (rechts im Bild) war ehemals Kettenraucher, übergewichtiger Vorsorgeberater, bis ihn 1989 das Laufsportvirus gepackt hat. «Ich habe durch das Laufen eine neue, wunderbare Seite des Lebens entdeckt. Das möchte ich weitergeben.» Seitdem widmet er fast seine ganze Freizeit dem Laufsport, hat Stadtläufe, Marathons, Ultra- sowie Bergläufe absolviert, sich als Trainer weitergebildet und ein Buch über Laufsport für Blinde geschrieben. «Seit ich laufe, führe ich eine glücklichere Ehe, und



# POWER IS NOTHING WITHOUT INTELLIGENCE



**SILVA**  
Get out there™



**SILVA ALPHA INTELLIGENT LIGHT®**

Was nützt Leuchtstärke, wenn sie nicht kontrolliert wird? Deshalb haben wir das Silva Alpha Intelligent Light® entwickelt. Mit drei Lichtquellen setzt die Alpha Strinlampe von Silva neue Standards beim mobilen Licht. Die einzigartige Lichtverteilung bietet dem Benutzer ein breites und gleichzeitig weit nach vorn gerichtetes Blickfeld.

**Modulares Befestigungssystem**

Die Alpha Stirnlampe ist für eine Vielzahl von Aktivitäten konzipiert.



**Eigenschaften / Technische Daten**

3 hochleistungs LED 2G mit 480 Lumen, Reichweite 0.5 bis über 150m, wasserdicht IPX6, Li-Ion Akku mit Ladestandanzeige, diverses Zubehör.



Erhältlich im gut sortierten Sportfachgeschäft!