

Randnotiz

Sport und Gesundheit

Wieder gibt es etwas aus dem Laufsport mit Blinden zu berichten: Chrigu, 28-jährig, hat als erster Blinder den 100 km-Lauf in Biel absolviert. Und dies in der phantastischen Zeit von zehneinhalb Stunden. Warum tut man sich ein so hartes Training an? Was motiviert Alt und Jung, sich sportliche Ziele zu setzen, welche für die meisten Menschen weit weg vom Fassbaren liegen. Das muss an dem befriedigenden Gefühl nach vollbrachter Überwindung und Leistung liegen und an der Bestätigung, etwas mehr erreichen zu können als viele andere. Aber vielleicht stellt sich das Gefühl auch «im Kleinen» ein. Ist man ein «normaler Mensch», ohne sportliche Ambitionen, täglich mit dem Tram unterwegs? Warum dann nicht eine Haltestelle vorher aussteigen und die letzten paar hundert Meter laufen? Oder jemand, der mit



dem Velo einkaufen oder zur Arbeit fährt; warum in diesem Fall nicht bewusst einen Umweg von einigen Minuten einplanen? Jeder Weg beginnt mit einem ersten Schritt!

Gabor Szirt