

# handicapforum



Sport

Bewegung

Öffentlicher Verkehr



behinderten  
forum

Mitgliedorganisationen :: Schweizerische Vereinigung der Gelähmten ASPr/SVG – Ortsgruppe beider Basel :: Band-Werkstätten Basel :: Fragile Suisse – Basler Vereinigung für hirnverletzte Menschen :: Gehörlosen-Fürsorgeverein der Region Basel :: insieme Basel – für Menschen mit einer geistigen Behinderung :: insieme Baselland – für Menschen mit einer geistigen Behinderung :: IVB – Behindertenselbsthilfe :: Behinderten-Sport Basel :: Procap Nordwestschweiz – für Menschen mit Handicap :: Schweizerischer Blindenbund – Regionalgruppe Nordwestschweiz :: Schweizerischer Blinden- und Sehbehindertenverband – Sektion Nordwestschweiz :: Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft SMSG – Regionalgruppe beider Basel :: SGB-FSS Schweizerischer Gehörlosenbund Nordwestschweiz :: Schwerhörigen-Verein Nordwestschweiz :: Stiftung Melchior :: Vereinigung Cerebral Basel :: Zentrum Selbsthilfe :: Asperger-Hilfe Nordwestschweiz

## Unser Lauf ist ein Miteinander

**Für die meisten eine Selbstverständlichkeit, für Sehbehinderte oft ein Ding der Unmöglichkeit: Joggen im Freien. Freiwillige Guides des Vereins Laufftreff ermöglichen sehbehinderten Menschen das Laufen in der Natur, im urbanen Stadtgebiet und die Teilnahme an Volksläufen.**



Foto: Barbara Imobersteg

bim. Julia König und ihr Guide stehen in ihren orangenen Leuchtwesten am Strassenrand und sind startklar. Gleich werden sie auf das Bruderholz joggen. Die Strasse wird bald steil ansteigen wenn es durch die Wolfsschlucht geht. Können Sie sprechen, wenn Sie laufen? Julia König lacht: «Es gibt schon Phasen, in denen ich nichts mehr sage – aber meistens unterhalten wir uns unterwegs.» Julia König wurde mit einer hochgradigen Sehbehinderung geboren und ist seit ihrem vierzehnten Lebensjahr blind. Laufsport war in ihrem bisherigen Leben kein Thema. An ihrem Arbeitsplatz im Restaurant «blindekuh» hörte sie erstmals vom Laufftreff. Sie sei zuerst skeptisch gewesen, erzählt Julia König. Dann habe sie sich aber anstecken lassen und Mut gefasst. «Einfach mal ausprobieren!» Das rät sie allen Sehbehinderten, die noch nie gejoggt sind. Gabor Szirt begleitet heute die blinde Läuferin. Er hat vor acht Jahren den Laufftreff ins Leben gerufen. Er ist selber ein Spätberufener, hat mit vierzig Jahren – damals noch übergewichtig und Kettenraucher – angefangen zu joggen. Dass dieser Entscheid gesund war, sieht man sofort, wenn der durchtrainierte Sportler nun scherzend den Berg hochläuft. Julia König ist mit ihm durch ein Band verbunden, das die Handgelenke der beiden mit einer Schlaufe zusammenhält. Gabor Szirt ist trotz der lockeren Unterhaltung höchst aufmerksam. Er zeigt seiner Mitläuferin jedes Hindernis an und bezieht ihre Laufspur in seine Wegführung stets mit ein. Das geht ganz unauffällig. Würden die beiden keine Leuchtwesten tragen, käme wohl niemand so schnell auch die

Idee, dass da eine sehbehinderte Person mitläuft. Eigentlich läuft sie auch nicht mit, sondern der Guide ist der Mitläufer. Er passt sich vollumfänglich dem Tempo der sehbehinderten Person an. «Unser Lauf ist ein Miteinander, wir sind im Gleichschritt, sonst funktioniert es nicht», sagt Julia König.

### Ich genieße das Wetter, auch wenn es regnet

In der Stadt müssen immer mal wieder Strassen überquert werden. Das Tandem hält an, die Ampel ist rot. «Gut eingespielte Paare verlieren an den Stadtläufen kaum mehr Zeit bei den Trottoirs », erklärt Gabor Szirt. Auch Julia König nimmt an Stadtläufen teil. Aber wenn sie vom Laufen erzählt, steht nicht die Stadt, sondern die Natur im Vordergrund. Sich draussen bewegen, an der frischen Luft laufen, die Vögel hören, den Wald riechen. . . Und wenn es regnet? Julia König: «Ich genieße das Wetter, auch wenn es regnet, es tut immer gut.» Solche Erlebnisse wollte Gabor Szirt Menschen mit Sehbehinderungen ermöglichen. «Ich war immer glücklich über mein gutes Sehvermögen und ich wollte etwas von diesem Glücksgefühl weitergeben», erläutert Szirt seine Motivation. Als er begann, sich mit dem Laufsport für Sehbehinderte zu befassen, gab es noch keine vergleichbaren Angebote, schon gar nicht im Bereich des Freizeit- und Breitensports. Er entwickelte den Laufftreff aus der Praxis heraus und experimentierte mit verschiedenen Konzepten, um herauszufinden, welche Form von Begleitung angesichts der verschiedenen

Leistungsstärken und den speziellen Voraussetzungen durch die Sehbehinderung die beste ist. Im Jahr 2010 erhielt er den «schappo», den Förderpreis für ein spezielles Engagement im Alltag. Heute liegt ein ausgereiftes Trainings- und Ausbildungskonzept für die Begleitpersonen sowie ein Trainingshandbuch vor und den Interessierten stehen rund dreissig Guides zur Verfügung. Im Vordergrund steht der Freizeitsport. Allerdings gibt es auch sehr ambitionierte Läufer und Läuferinnen. «Einer von uns hat sogar den 100-Kilometer-Lauf in Biel absolviert», erzählt Gabor Szirt stolz.

### **Eine wunderbare Gelegenheit die eigenen Grenzen auszuloten**

Julia König nimmt den Anstieg auf das Bruderholz locker und freudig in Angriff. Es wird bald anstrengend werden. Das macht ihr Spass: «Joggen ist eine wunderbare Gelegenheit, die eigenen Grenzen auszuloten, lernen, in sich hinein zu horchen und sich zu spüren.» Ihr Guide ermöglicht ihr, sich ganz auf sich zu konzentrieren – das braucht Vertrauen. «Ja, es braucht Vertrauen», bestätigt Julia König, «aber Vertrauen», fährt sie fort, «braucht man auch sonst im Leben!»

#### **Training für sehbehinderte Läuferinnen und Läufer**

(Anfänger bis Volksläufer, Unsportliche und Übergewichtige)

Die Treffs in Basel und die Startzeiten werden individuell vereinbart.

(Voranmeldung 3-4 Tage vorher, unter Angabe der ungefähren Leistung).

Alle TrainerInnen haben Erfahrung im Umgang mit sehbehinderten und blinden LäuferInnen.

Kosten: Mitgliederbeitrag CHF 120.00 pro Jahr.

Angebot: wöchentliche Trainings in Eins-zu-eins Begleitung

Tel. 061 227 88 35 oder [info@laufftreffbeiderbasel.ch](mailto:info@laufftreffbeiderbasel.ch)

Das Tragen der mit Blindenzeichen versehenen Weste ist für Sehbehinderte und Begleiter obligatorisch.

Die Westen sind beim Verein kostenlos erhältlich.

(Zur Verfügung gestellt vom Schweizerischer Zentralverein für das Blindenwesen SZB).

#### **Ausbildung zum Blindenguide zur Begleitung von sehbehinderten LäuferInnen**

(Weiterbildungskurs von PluSport, durchgeführt vom Verein Laufftreff beider Basel)

Angebot: Halbtageskurs, bestehend aus Theorie und Praxis und zwei Praktikum-Trainings auf alle Stufen:

Von den ersten Schritten für AnfängerInnen über Volksläufe bis zum Halbmarathon und Marathon.

Kursteilnehmende: maximal drei Personen.

Kosten: CHF 100.00

Die Kurskosten beinhalten die Blindenweste, ein Begleit-Bändel und ein Kurszertifikat

Sportliche Voraussetzung: 1 Std mit einem 7-er Schnitt joggen (sprich 7 min/km)

#### **Sensibilisierung**

Besuchsangebot in Betrieben oder Schulklassen (ab ca. 14 Jahren).

Begegnung mit einer sehbehinderten Person im Alltag und erste Joggingschritte: Die Teilnehmenden

laufen selber – mit Guide – mit verbundenen Augen und können auch die sehbehinderte Person begleiten.

Austausch und Fragen ohne Tabus.

#### **Trainer Leitfaden**

Nach Hunderten von Trainingsstunden mit sehbehinderten und blinden Menschen ist das Trainerhandbuch «Laufsport für und mit Sehbehinderten» entstanden. Es gibt Trainern und Sehbehinderten eine Grundlage sowie Tipps für ein erfolgreiches und sicheres Lauftraining.

Das gut bebilderte Buch in Format A5 umfasst 83 Seiten und kostet CHF 29.50.

**Weitere Informationen:** [www.laufftreffbeiderbasel.ch](http://www.laufftreffbeiderbasel.ch)