

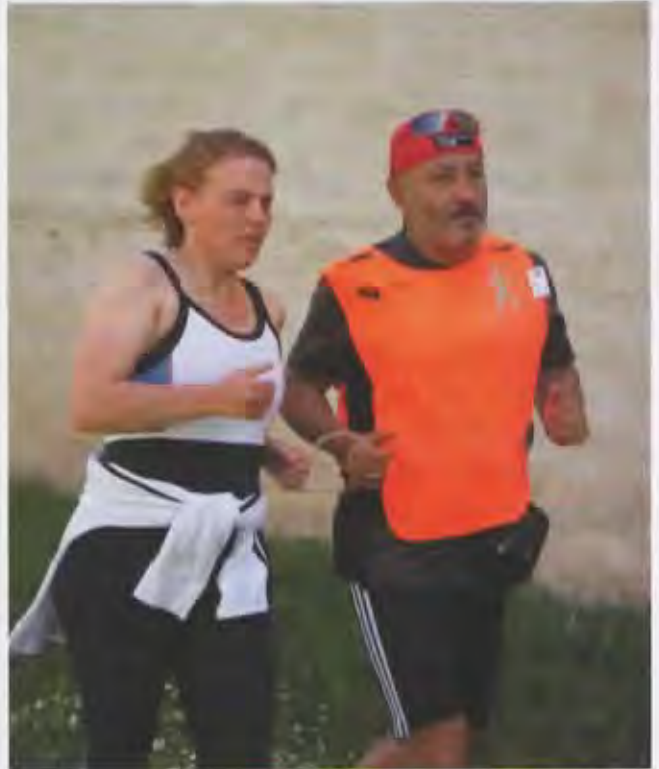
## Blind-Jogging

Der Verein 'Blind-Jogging' mit seinem Präsidenten Gabor Szirt und Madeleine bot am Familienwochenende uns einen Einblick in die Ausbildung zum Guide für blinde- und sehbehinderte Läufer an.

Am Freitagvormittag brachte uns Gabor die Theorie nahe und trotz fehlendem Equipment, das durch einen Autoeinbruch nur noch aus den Westen für die Guides und ein paar Seiten Papier bestand. Trotzdem gelang es Gabor uns die Grundlagen als Guide während des Laufens gut zu vermitteln. Es geht darum Hindernisse wie Stufen immer möglichst senkrecht anzulaufen, ggf. das Tempo zu verringern und natürlich alle möglichen Veränderungen der Umwelt (Hindernisse oben und von der Seite, Engstellen, Untergrundbeschaffenheit, Sonne, Schatten, Hunde u. andere Personen) verbal oder taktil dem Mitläufer mitzuteilen. Der Guide gibt danach eine Entwarnung, damit der Läufer sich wieder entspannt dem Laufen widmen kann.

Nicht zuletzt vergaß er aber auch nicht, die uns bekannten „blindspezifischen“ Umgangsformen noch mal mit uns aufzufrischen. Wenn wir mal nicht mit einem uns vertrauten Kind laufen ist dies natürlich auch wieder eine andere Situation, die aber für die anderen Guides aus seinem Verein die Regel ist.

Der Guide hat während des gemeinsamen Laufens verschiedene Aufgaben zu erfüllen, um so seinen Laufpartner möglichst optimal zu führen. Er sollte dafür, da er während des Laufens auch noch Ansagen über die Beschaffenheit des Weges, die Richtung, Stufen, Steigungen und sonstige Ereignisse prinzipiell über eine bessere Grundkondition und Laufgeschwindigkeit verfügen. Es wird daher bei der Auswahl des Guides durch den Verein (Homepage und Kontakt siehe Ende des Berichts) darauf geachtet, dass er möglichst optimal zum begleitenden Jogger passt. Wir mit unseren Kindern hatten in den meisten Fällen jetzt natürlich noch untrainierte, kleinere Kinder, sodass wir das erst mal an uns selber auf den Wegen rund um den Stadtgra-



ben von Nördlingen am Nachmittag ausprobieren konnten.

Beide Personen sind durch ein Band (in unserem Fall einfache Schnüre, eigentlich Klettbänder) an den Handgelenken miteinander verbunden. Der Guide ist dafür zuständig dass er den Gegengleichschritt mit dem Läufer findet, damit es zu keiner Gegenbewegung beider Läufer kommt und beide möglichst effizient, schnell und sicher die Laufeinheit bewältigen können.

Am Nachmittag wurden dann die Laufschuhe ausgepackt und Gabor und Madeleine teilten die Erwachsenen in zwei Gruppen auf, erst führten sie die Eltern, nach und nach führten wir Eltern uns gegenseitig (wir schlossen einfach unsere Augen, denn auch die Augenbinden sind ja dem Autoeinbruch zum Opfer gefallen). Jetzt stiegen auch die größeren Kinder mit ein. Ich hatte dafür noch zu kleine Kids mit 6 und 8 Jahren dabei, aber ich weiß jetzt wie ich es dem Leichtathletiktrainer oder dem Lehrer erklären kann, wenn mein blinder Sohn in ein paar Jahren Laufen will oder sogar die Sportnoten mit Guide machen soll. Ich hatte die Ehre, mit Lena im Nördlinger Graben einige Runden zu drehen und habe ihr ein paar Fragen zum Blind Jogging

gestellt:

**Wusstest du, dass man mit Guide gut Joggen, Sprinten oder Laufen kann?**

Lena: Ja, das hat man mir schon öfter gezeigt und ich finde auch, dass das sehr gut klappt. Ich habe beim Training mit Ihnen herausgefunden, dass jeder ein bisschen unterschiedlich führt und es war eine tolle Erfahrung, mit mehreren Leuten nacheinander zu laufen.

**War das Band neu für dich und wenn du einen Vergleich hast, was findest du besser bzw. anders?**

Lena: Das Band war nicht sehr neu für mich. Ich habe auch eins zu Hause.

**Läufst du schon regelmäßig bzw. hast du schon mal an einem Laufwettbewerb teilgenommen?**

Lena: Ich gehe manchmal mit meinem Vater Joggen. Aber das klappt nicht so häufig, wie richtig gute Jogger es normalerweise machen. Ich habe noch nicht bei einem Laufwettbewerb mittgemacht.

**Ich Danke Lena für ihre Antworten und ihre Mitarbeit an diesem Bericht.**

Text: Mirjam Schiering