

Joggen mit Blinden

Neuer Ort, Laufschuhe anziehen, die Gegend erkunden und dabei den Blick in die Ferne schweifen lassen, was gibt es Schöneres? Für die meisten von uns ist dies eine Selbstverständlichkeit. Doch was, wenn das ohne Begleitung nicht mehr möglich ist? Was, wenn das Augenlicht dies nicht zulässt?

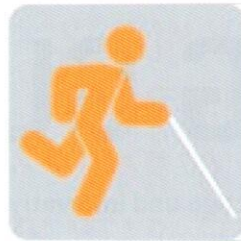
Laut einer Studie des Schweizerischen Zentralvereins für das Blindenwesen aus dem Jahr 2020 leben in der Schweiz ungefähr 377'000 sehbehinderte Personen. Für sie alle ist Jogging ohne Hilfe schwierig oder sogar unmöglich. Um auch sehbehinderten oder blinden Laufenden das begleitete Lauftraining und Wettkämpfe zu ermöglichen, wurde im Jahr 2015 der Verein Blind-Jogging in Basel gegründet. Heute werden ebenfalls in Luzern und Bern und bald auch in St. Gallen regelmässig individuelle Trainings organisiert. In Zürich arbeitet der Verein Blind-Jogging hierfür mit dem Lauftreff Limmattal zusammen.

Die Blindenguides, die eine Ausbildung als Begleiter/in im Laufsport unter dem Patronat von PluSport Behindertensport Schweiz absolviert haben, begleiten die sehbehinderten Laufenden individuell bei ihren Trainings auf ihrem jeweiligen Level. Dabei spielt es keine Rolle, ob jemand schon Laufenerfahrung hat oder erst mit dem Laufsport beginnt. Doch nicht nur Trainings sind möglich, denn sogar an

Wettkämpfe und laufsportbezogene Reisen wie zum Beispiel ein Marathonwochenende, werden die sehbehinderten oder blinden Laufenden begleitet.

Die sportliche Leistung ist natürlich wichtig, doch im Vordergrund stehen bei diesem gemeinnützigen Förderverein die Menschlichkeit, der Spass am Laufen und das gemeinsame Bewältigen von Hindernissen. So ist eines der Ziele, sehbehinderten oder blinden Laufenden das Gefühl zu geben, dass sie trotz der Behinderung dazu gehören.

Das Angebot findet Anklang. So haben die über 170 Guides, die seit der Gründung ausgebildet wurden, bereits über 1000 Trainings pro Jahr



Blind-Jogging



Gemeinnütziger Förderverein
blinder und sehbehinderter
Läuferinnen und Läufer

begleitet und dabei 64 sehbehinderte oder blinde Laufende in den Laufsport eingeführt (Stand Dezember 2019).

Neben der sportlichen Aktivität übernimmt der Verein auch viel Aufklärungsarbeit und sensibilisiert Betriebe und Schulen für die Sehbehinderung.

Möchtest du dich auch für den Blindensport einsetzen und als Guide tätig sein? Die Anforderungen findest du im roten Kasten. Weitere Informationen zur Ausbildung und dem Verein Blind-Jogging findest du auf der Webseite: www.blind-jogging.ch

Gabriela Kleger

Welche Anforderungen werden an einen Blindenguide gestellt?

- Meine Augen und Ohren funktionieren ausgezeichnet
- Ich habe sehr gute (Schweizer-) Deutschkenntnisse
- Ich kann mich eine Stunde ununterbrochen bei Tempo 7 min/km gut unterhalten und trainiere auch bei schlechtem Wetter
- Ich bin in Form und habe eine sehr gute körperliche Fitness
- Ich möchte für einen sehbehinderten oder blinden Laufenden das Sehen übernehmen
- Ich bin bereit, mit meinem Verhalten eine Vorbildfunktion gegenüber (behinderten) Mitmenschen zu übernehmen
- Ich übernehme gerne mindestens 5 einstündige Trainings pro Quartal
- Ich absolviere die halbtägige Ausbildung (Kosten CHF 136.-) und bilde mich auch in 1. Hilfe weiter