

Gemeinsam gegen Bequemlichkeit

Seit über 20 Jahren sorgt der Lauftreff für Trainingsvielfalt in der Region



Gemeinsam in die Nacht. Eine von zahlreichen Gruppen des Lauftreffs startet beim St. Alban-Tor ins Training. Foto Patrick Straub

LAUFTREFF	
Mitglieder	250
Gründungsjahr	2005
Präsident	Gabor Szirt
Aktivitäten	Lauftraining für Anfänger, Ambitionierte, Senioren, Firmen, Übergewichtige und Sehbehinderte; Ausbildung für die Begleitung von Sehbehinderten
Training	Start am St. Alban-Tor, St. Jakob oder in Frenkendorf; zahlreiche geführte und nicht geführte Trainingsangebote zu unterschiedlichen Tageszeiten
Kontaktadresse	Aeschenvorstadt 67, 4010 Basel, 061 227 8835 (Gabor Szirt)
www.lauftreff.ch	

MELINA BAUMGARTNER

Das Trainingsangebot des Lauftreffs lässt keine Ausreden zu. Ob Raucher, Übergewichtig oder unsporlicher Workaholic – für jedes Leiden kennt der Lauftreff ein und dasselbe Rezept.

Im ersten Moment scheint die Sportart, um die sich der Verein leidenschaftlich dreht, beinahe banal: Joggen. Was bei vielen anderen Sportarten nur Nebensache eines grösseren Trainingsprogrammes ist, stellt der Lauftreff bewusst ins Zentrum und hat damit Erfolg. «Kürzlich hat ein 75-jähriges Mitglied den Luzerner Marathon absolviert», erzählt Gabor Szirt, Präsident des Vereins, stolz. Und um genau solche Erfolge gehe es im Lauftreff. Da die Sportart kein grösseres Equipment benötigt und auch nicht viele Regeln oder Taktiken erlernt werden müssen, eignet sie sich für alle. Erfolge stellen sich schon nach ein paar Versuchen ein und lassen sich im Verlauf des Trainings gut beobachten.

LEBENSWANDEL. Genau diesen Prozess konnte Szirt zum ersten Mal vor 20 Jahren an sich selbst verfolgen. «Ich litt wie jeder Anfänger, kam kaum 200 Meter weit», beschreibt Szirt das jedem unsporlichen Menschen bekannte Szenario eines gescheiterten Joggingversuchs. Er sei aber nicht nur unsporlich gewesen, sondern auch starker Raucher und übergewichtig. Mit etwas Durchhaltewillen und Übung gewann er an Kondition und verlor dafür Kilos und die Lust nach der Zigarette. So begann er mit ärztlicher Unterstützung, ein Lauftraining für Anfänger zu organisieren. 20 Jahre lang wurden mit Hilfe von erfahrenen Läufern unterschiedliche Treffs ins Leben gerufen. Im Jahr 2005 wurde der anfängliche Internetauftritt Lauftreff.ch schliesslich zu einem offiziellen Verein mit Sitz in Basel, dessen Engagement stetig an Bedeutung gewonnen hat und von Krankenkassen anerkannt wird.

KEINE AUSREDEN. Beim Laufen spielt die Motivation eine Hauptrolle. Um diese beizubehalten, werden vor allem die Anfängertrainings sanft aufgebaut und später stetig gesteigert. Das Laufen in der Gruppe sei ein entscheidender Faktor, um die Motivation fürs regelmässige Training nicht zu verlieren. «Die Gruppe ist dazu da, die eigene Faulheit zu überwinden», weiss Szirt. Wenn andere warten, gerate man weniger in Versuchung, eine Ausrede vorzuschieben. Ausserdem mache es auch mehr Spass, im Kollektiv zu joggen als alleine.

Der Lauftreff bietet neben Einstiegstrainings, ungeleiteten Laufgruppen und Lauftechnikkursen eine Vielzahl an anderen Veranstaltungen an. «Bei dieser Vielfalt greift keine Ausrede mehr», meint Szirt. Der Vorwand, man sei zu langsam oder zu schnell, um in der Gruppe zu laufen, löst sich mit der Aufteilung der Läufer auf Leistungsgruppen in Luft auf.

FÜHREN STATT LEITEN. Auch das Argument der mangelnden Zeit überzeugt nicht: Für Vielbeschäftigte werden Morgen-, Abend- und Nachtkurse angeboten. Bei körperlichen Problemen besteht die Möglichkeit, mit einem Sportmediziner eine Standortbestimmung zu machen und ein angepasstes Training zu absolvieren. Belohnt werden die Mitglieder mit einem Lauf ins Thermalbad und anschliessendem Essen oder mit angenehmen Barfuss- und Kneippangeboten, die wie eine Fussreflexzonen-Massage wirken.



Lauftreff.ch

Ein Schwerpunkt des Lauftreffs beschäftigt sich jedoch nicht mit dem Leiten von lauffreudigen Sportlern, sondern mit dem Führen von sehbehinderten Menschen (siehe «Stadtlauf in absoluter Dunkelheit»). Der Verein setzt sich seit zwei Jahren dafür ein, dass auch Sehbehinderte oder Blinde die Möglichkeit erhalten, sich sicher sportlich betätigen zu können. Einerseits werden diese von geschulten Läufern und Läuferinnen beim Training geführt, andererseits bietet der Lauftreff auch eine Ausbildung für Angehörige oder Bekannte an, in der diese lernen können, ihre Mitmenschen sicher zu begleiten.

Dabei werden den Auszubildenden auch selbst mal die Augen verbunden. «So kann man spüren, wie es sich anfühlt, ohne Augenlicht zu rennen», erklärt Szirt die Idee hinter dieser beidseitigen Ausbildung. Auch mit dieser Veranstaltung hatte der Lauftreff Erfolg. Nach Anfragen aus der ganzen Schweiz bemühen sich Szirt und die Läuferin Denise Binggeli nun darum, ein Buch mit Informationen und Ratschlägen zum Thema zu publizieren. Erscheinen soll dieses im Frühling 2009, falls genügend Sponsoren gefunden werden können. Ein weiterer Erfolg wäre auf jeden Fall garantiert.

Jede Woche präsentiert die BaZ auf der Vereinsseite einen regionalen Sportclub. **Nächsten Mittwoch:** TV Sissach Handball.

Stadtlauf in absoluter Dunkelheit

Arne Bürkli gewinnt durch das Laufen ein Stück Freiheit zurück

MELINA BAUMGARTNER

Seit zwei Jahren bietet der Lauftreff wöchentlich Trainings für blinde und sehbehinderte Menschen an. Das Angebot wird rege genutzt. Unter anderem auch von Einsteiger Arne Bürkli (50), der sich mithilfe des Sports weniger von seiner Krankheit einschränken lassen will.

Die Strecke erscheint selbst Sehenden dunkel, als sich die Laufgruppe am Mittwochabend zum einstündigen Training in Richtung Birsiköpfli auf den Weg macht. Mit jeweils einem Trainer oder einer Trainerin wird in Zweiergruppen gelaufen. Verbunden sind die zwei Sportler durch ein kurzes Band, das beide in der Hand halten.

Gelaufen wird nicht im Gleichschritt, sondern spiegelverkehrt. «Sonst würden sich die parallel liegenden Arme der Läufer nicht in dieselbe Richtung bewegen», erklärt Lauftreff-Präsident Gabor Szirt. Die Laufpaare joggen im individuellen

Tempo der Teilnehmer, manche schnell, andere ganz gemütlich. Zu den Gemütlchen gehört an diesem Abend auch Szirt, der mit Arne Bürkli im Team läuft. «Gleich kommt eine kleine Bodenwelle», warnt Szirt. Er beschreibt seinem Laufpartner allfällige Hindernisse wie Hunde oder Velofahrer akribisch und schafft so ein angenehmes flüssiges Laufklima.

AUSBILDUNGSAHR. Für Bürkli ist der Sport ein Weg aus der Beschränkung im Alltag, die seine Krankheit verursacht. Seit seiner Kindheit verlor er zunehmend an Sehkraft und musste nun vor zwei Jahren mit dem Arbeiten aufhören. Der Engländer hat erst vor Kurzem mit dem Training im Lauftreff angefangen. Seit April absolviert er bei der Sehbehindertenhilfe Basel ein Ausbildungsjahr, in dem er unter anderem neu lesen und schreiben sowie den Umgang mit dem Computer lernt. «Das Laufen gibt mir ein Stück mei-

ner früheren Freiheit zurück», sagt Bürkli. Dies bestätigen auch die anderen Teilnehmer. Einst ausübende Sportarten liessen sich mit zunehmender Sehbehinderung immer schwieriger weiterverfolgen.

ERFOLGE VERBUCHEN. Mit dem Trainingsangebot und der Ausbildung zum Begleiter füllt der Lauftreff eine Lücke im allgemeinen Sportangebot. Es wird aber nicht einfach nur diese Lücke gefüllt, es werden auch Erfolge verbucht: Einige Teilnehmer werden mit ihren Trainern Ende November den Basler Stadtlauf bestreiten, was Szirt besonders freut. Das sei das Besondere an dieser natürlichen Sportart. Ob sehbehindert oder nicht, jeder kann mit einflussreichen Mitteln einiges erreichen – sei es die Erhaltung der eigenen Gesundheit, mehr Ausgeglichenheit im Berufsalltag oder ein grösseres seelisches Wohlbefinden.



Spiegelverkehrt laufen. Arne Bürkli (l.) und Gabor Szirt. Foto Dominik Pfla