

Wer ist dieser Gabor?

Die Rennbahnklinik: Heute beginnen wir mit dem Beitrag von einem der profiliertesten Exponenten des regionalen Laufsports: mit demjenigen von Gabor Szirt.

„Warum überhaupt? ... 1989, gerade 40jährig, war ich massiv übergewichtig und habe wie ein Kamin geraucht. Per Zufall bin ich an einen Laufkurs für Einsteiger geraten. Ich habe zugesagt und konnte mich – bereits nach den ersten 200 Metern – perfekt übergeben.

Wochenlang hat sich beim Joggen das Gleiche abgespielt: Kopfweh, Schienbeinschmerzen, ein extrovertierter Magen, zitternde Knie beim Treppengang. Nachdem ich die ersten Monate dieser Strapazen knapp überlebt und die magische Grenze von 30 Minuten „am Stück“ erreicht habe, nahm ich all meine Kräfte zusammen und meldete mich – bereits als Nichtraucher und mit ein paar Kilos weniger - an meinen ersten Lauf an, den Birslauf in Basel: 10 km!

Unterwegs habe ich jede Minute dieses Laufes verflucht, konnte aber nicht aufhören zu laufen, weil mich so viele ältere und vor allem dickere Läuferinnen und Läufer überholt haben. Seitenstechen, Luftmangel, schmerzende Gelenke, eine unendlich erscheinende Strecke. Aber nach ca. einer Stunde lief ich ins Ziel und lebte! Die nächsten Tage konnte ich meine Socken nicht alleine anziehen und die Treppen nur rückwärts runterlaufen. Muskelkater war angesagt!

Nach diesem "Erfolg" begann ich regelmässig zu trainieren und habe mich immer wieder an Laufveranstaltungen gewagt.

Um das Leiden der Anfänger/innen als Trainer voll auskosten zu können, begann ich sog. Einsteigerkurse zu organisieren und leiten. Nach zahlreichen Weiterbildungen konnte ich bis heute Hunderte von Leuten zum Joggen motivieren, habe einige Lauftreffs in Basel organisiert und viele Wettkämpfe (in einem Joggingtempo von ca. 5 min/km) absolviert. Sogar mehrere Marathonläufe um die vier Stunden herum. 1998 habe ich als einer der ersten mit dem Aufbau einer Laufsport-Website begonnen. Heute ist diese Homepage ([www.lauftreff.ch](http://www.lauftreff.ch)) eine der meistbesuchten Laufsport-Sites der Region Nordwestschweiz.

Dank dem Laufen ist mein Leben reicher, meine Ehe mit Madeleine noch besser, die Beziehung zu meinen erwachsenen Töchtern noch harmonischer, meine berufliche Belastbarkeit wesentlich grösser geworden. Meine Nerven im Umgang mit meinen Enkelkindern stärker. Ich kann diese natürliche Bewegungsart jedem empfehlen. In jedem Alter, in jeder Lebenslage..."

Fragen bezüglich Motivation, Lauftreffs, Einstiegsmöglichkeiten beantworte ich gerne.  
Tel. 061 227 88 35  
E-Mail [info@lauftreff.ch](mailto:info@lauftreff.ch)