Aktion Wiitblick: Zu Fuss vom Simplon zum Langensee

Nathalie Benelli, Walliser Bote 26.7.2022

Sehbehinderte nach 90 Kilometern im Ziel angekommen

Grosser Jubel beim Eingang des Campings Lido Toce am Lago Maggiore. Rund 50 Personen jubeln, als Mario Kämpfen und Andreas Zimmermann die letzten Meter ihres langen Laufs vom Simplon-Pass zum Lago Maggiore zurücklegten. Trotz Sehbehinderung haben sie ihr Ziel erreicht. Mario Kämpfen und Andreas Zimmermann leiden unter einer Netzhautdegeneration, der Augenkrankheit Retinitis pigmentosa (RP). Ihr Sehfeld ist stark eingeschränkt. Mario Kämpfen erklärt, was er noch sieht: «Wenn man durch ein Röhrchen mit einem 2-Zentimeter-Durchmesser schaut, kann man sich vorstellen, was von meinem Sehfeld übriggeblieben ist.»

Regen und Gewitter

Dennoch wagte er sich zusammen mit Andreas Zimmermann auf die rund 90 Kilometer lange Strecke vom Simplon-Pass bis an den Lago Maggiore.

Gestartet sind sie am 21. Juni 2022. Mario Kämpfen sagt: «Es gab viel Regen und Gewitter. Die nassen Steine und Wurzeln auf dem Weg haben uns viel Konzentration abverlangt». Pro Tag haben sie zwischen neun und 28 Kilometer zurückgelegt, fünf Etappen insgesamt. Am

Freitag war es die drückende Hitze, die das Vorhaben erschwerte. Doch die Etappen seien gut geplant gewesen und so sei immer genügend Ruhezeit geblieben, um sich zu erholen. «Die paar Blasen an den Füssen wurden gepflegt und sonst lief alles reibungslos», lobt Kämpfen die Organisation. Beide haben sich gut auf die Tour vorbereitet. So blieben sie auch von Muskelkater verschont. Mario Kämpfen und Andreas Zimmermann wurden auf ihrem Weg begleitet. Die ersten Etappen legten sie mit Wanderleiter Treuhold Berchtold und Kilian Studer zurück.

Legende:
Mario Kämpfen und Andreas Zimmermann beim Start in Brig

Hilfreiche Guides

Ab Donnerstag wurden sie von Mitgliedern des Vereins Blind-Jogging begleitet: Renatus Birrer, Sandra Mostowfi. Zudem begleitete der Arzt Adrian Rapp das Unterfangen. «Die Führung der ‹Blind-Jogger› und der Wanderleiter war sehr hilfreich», sagt Andreas Zimmermann. Die hätten jeden Stein kommentiert und sie auf jede Unebenheit aufmerksam gemacht. Mario Kämpfen sagt, sie seien auf dem ganzen Weg entspannt gelaufen und hätten das Tempo entsprechend den Schwierigkeiten angepasst.

Die letzte Wegstrecke nahmen sie am Samstag um 8.30 Uhr unter die Füsse. Ziel war der Camping Lido Toce am Lago Maggiore. Dort warteten Freunde, Angehörige, Sponsoren auf Mario Kämpfen und Andreas Zimmermann. Um 13.30 Uhr kamen sie unter Applaus im Ziel an. Bei einem Apéro feierten Mario Kämpfen und Andreas Zimmermann das Gelingen ihres Vorhabens. Sie bedankten sich überschwänglich bei ihren Familien, Freunden, Firmen- und Privatsponsoren. «Ohne sie hätten wir dieses Projekt nicht umsetzen können», waren sich Mario Kämpfen und Andreas Zimmermann einig. Dann assen sie zusammen mit ihren Unterstützern und Begleitpersonen Simpiler Raclette und stiessen mit Wein aus Visperterminen an.

Zimmermann und Kämpfen ist es wichtig, den Sinn ihres Laufs zu betonen: «Mit unserem Projekt wollen wir anderen Menschen mit Einschränkungen Mut machen. Trotz Handicap kann man noch so vieles erreichen.» Er und Andreas Zimmermann hätten nun bewiesen, dass man mit einer positiven Einstellung viel schaffen könne.

Blind-Jogging: Blindes Vertrauen im Laufsport

Laufen tut gut, dem Körper wie dem Geist. Damit auch für sehbeeinträchtigte und blinde Menschen der Laufsport möglich ist, bildet der Verein Blind-Jogging sogenannte Blindenguides aus und organisiert Lauftrainings, mittlerweile fast in der ganzen deutschsprachigen Schweiz.

Im Tandem sind unsere Läuferinnen und Läufer mit ihren Guides unterwegs - nicht nur in wöchentlichen Trainings, sondern auch an Volksläufen. Das Bedürfnis nach Bewegung in der Natur, nach sicher geführten und begleiteten Laufmöglichkeiten, ist hoch, aber noch nicht bekannt genug.

Alle sind eingeladen. Von Hobbyläufer und -Läuferinnen bis Wettkampf-Ambitionierte, bei Blind-Jogging finden alle eine passende Laufbegleitung. Dem Alter sind keine Grenzen gesetzt, unsere Mitglieder sind zwischen 15 und 80 Jahre jung, Studierende, Berufstätige und Pensionierte. Das oberste Motto ist die Freude am gemeinsamen wöchentlichen Joggen.

- Persönliche Erfolge, die Steigerung von Gesundheit sowie Wohlbefinden und die Ermöglichung neuer Kontakte ergeben sich oft wie von selbst.
- Blind-Jogging ist gelebte Inklusion. In der Sektionsleitung und im Vorstand engagieren sich sehbeeinträchtigte Personen, welche dem Verein helfen, Barrierefreiheit zu leben und das Angebot professionell auf die Zielgruppe auszurichten. Einige unserer blinden

Mitglieder sind Co-Ausbilderinnen bei der Schulung neuer Guides.
- Blind-Jogging hat zum Ziel, möglichst vielen sehbeeinträchtigten und blinden interessierten Läuferinnen und Läufern an ganz verschiedenen Orten in der Schweiz den Laufsport draussen in der Natur mit kompetenten Begleiterinnen und Begleitern zu ermöglichen.

Einige Daten und Fakten

- Blind-Jogging besteht aktuell aus fünf Sektionen und ist im Grossraum Basel, Bern, Luzern, St. Gallen und Zürich unterwegs
- Neuer Standort in SO/AG ist in Planung
- Gesamthaft 70 aktive Läuferinnen und Läufer und 100 ausgebildete Guides
- Über 2000 Einzeltrainings pro Jahr
- Über 100 Teilnahmen an Volksläufen
- Blind-Jogging ist als gemeinnützige Institution von der Steuerverwaltung Basel-Stadt und von Microsoft anerkannt.
- Blind-Jogging beschäftigt neun Teilzeitmitarbeitende (175 Stellenprozente)
- Verein Blind-Jogging: blind-jogging.ch