

Blind-jogging – mehr als nur ein Verein

Erlebnis Bericht Sensler Frühlingslauf 26. April 2026

Autorin: Andrea Röthlin, Guide Sektion Bern

Es war nach dem Kerzerslauf 2026...

Gemütlich setzte ich mich mit Läuferin Silvia, ihrer Tochter Vanessa und dessen Freund Alessandro, auf der Terrasse eines kleinen Cafés zusammen.

Das Erlebnis und der Lauferfolg von Silvia begeisterten uns alle und schon bald lag die Idee gemeinsam an einem weiteren Volkslauf teilzunehmen, auf dem Tisch.

Die Suche nach einem geeigneten Lauf konnte nicht auf sich warten lassen und so entdeckten wir dank Smartphone und Google schnell den Sensler Frühlingslauf mit 33 Kategorien und 6 Strecken für alle Alters- und Leistungsgruppen, bei welchem auch Menschen mit Beeinträchtigungen herzlich willkommen sind.

Während eines Lauftrainings nahmen Silvia und ich uns Zeit, die 6.1 km-Strecke in Tafers zu rekonoszieren. Das leicht hügelige Auf- und Ab über Land, auf Asphalt und einem kurzen Abschnitt über Naturstrasse und Wiese lies keine Wünsche offen. Mit einer kleinen Videobotschaft an Vanessa und Alessandro «Das machen wir!», meldeten wir uns noch am gleichen Abend bei Judith unserer Volkslaufkoordinatorin von blind-jogging für den «Senseler» an.

Alessandro übertrug den «Lauf-Spirit» sogar auf seine Mutter Jaqueline und begann mit ihr zu trainieren...

Um 11:10 Uhr fiel somit der 6.1 km-Startschuss für Jaqueline (welche zum ersten Mal an einem Volkslauf teil nahm), Silvia und mich. Auf der ganzen Strecke waren wir gemeinsam unterwegs und genossen dank des «kleinen», familiären Laufes die ruhige und schöne Atmosphäre. Unsere Schweisstropfen bekämpften wir immer wieder mit humorvollen und motivierenden «Einlagen». Gemeinsam machten wir die letzten Sprünge über die Ziellinie und schon bald wurden wir mit einer schönen Medaille und einem kleinen Geschenksäckli geehrt.

Das Glücksgefühl hält heute noch an...

Nach einer kurzen Pause hatten wir wieder viel Schnauf und Energie um Alessandro und unsere Kollegen von blind-jogging, Tefvik und Toni, beim Start auf die 12.2 km-Strecke, anzufeuern. Gespannt warteten wir anschliessend auf die drei Läufer, welche das Startgelände nach 6.1 km nochmals passierten. - Kurz einen Schluck Wasser oder Iso und ab gings in die zweite Runde, um nochmals die gleichen 6.1 km unter die Füsse zu nehmen.

Der Zieleinlauf aller drei Läufer, war mit einem ambitionierten Endspurt, einfach grossartig und es war eine Freude ihnen zuzujubeln!

Bewundernswert: Dank unserer Volklaufkoordinatorin Judith, konnte für Läufer Tefvik von der Sektion Bern, kurzfristig Guide Toni von der Sektion Luzern gefunden werden. Die beiden waren somit das erste Mal gemeinsam als Tandem unterwegs. Für Toni war es der erste Lauf, welchen er als Guide begleiten durfte. Herzliche Gratulation den beiden zu dieser hervorragenden Leistung und der großartigen Laufzeit von 1h:22:04.57!

Mit Pommes, Bratwurst und etwas Süssem füllten wir, bei gemütlichem Zusammensein, unsere Energiespeicher und bewunderten bei der Rangverkündung die Ältesten Läufer, welche mit Jahrgang 1937 und 1939, geehrt wurden.

Dieser wunderbare Frühlingstag hat uns geprägt und uns umso mehr gezeigt, wie wertvoll das gemeinsame Erlebnis beim Laufsport ist.

Herzlichen Dank an das tolle OK Team des Sensler Frühlingsslauf und alle, welche blind-jogging unterstützen.

Der nächste Sensler Frühlingsslauf ist am Sonntag, 25. April 2027.
Bist Du auch dabei?!



Guide Andrea, Läuferin Silvia, Jaqueline (Mutter von Alessandro)
haben die Strecke von 6.1 km erfolgreich in einer Laufzeit von 1h:00:54.95 gemeistert.





Zwischenverpflegung für Tefvik und Toni nach der ersten Runde von 6.1 km.



Zieleinlauf von Guide Toni und Läufer Tevik
Sie haben die 12.2 km Strecke in einer Laufzeit von 1h:22:51:84 gemeistert!



Heimlich auf's Podest gestiegen 🤫
Jaqueline, Andrea (Guide), Silvia (Läuferin), Alessandro