



Der blinde Athlet Henry Wanyoike ist mehrfacher paralympischer Goldgewinner und Weltrekordhalter.

MIT **BLINDEM** VERTRAUEN

Vor 16 Jahren wurde der Verein „Blind-Jogging“ gegründet. Seitdem verändert er das Leben zahlreicher blinder und sehbeeinträchtigter Personen. Gemeinsam mit sogenannten Lauf-Guides können sie das Laufen in der freien Natur genießen – von der gemütlichen Parkrunde bis zur abenteuerlichen Alpenüberquerung.

TEXT Kerstin Börß

An Straßenkreuzungen fallen meist wenig interessante Entscheidungen. Es heißt, sich zwischen links und rechts zu entscheiden oder weiter geradeaus zu steuern. Bei Straßenläufen ist dann die Richtung mit Pfeilen sogar vorgegeben. Da ist wenig Spielraum für Fantasie. Für Gabor Szirt gilt das nicht. Er kam eben an solchen Straßenkreuzungen auf eine Idee, die sein Leben und vor allem das zahlreicher weiterer Menschen verändern sollte. Es geht

jedoch nicht um einen Moment, sondern um eine Vielzahl von Situationen, die der Mann aus Basel beobachtet hat. „Ich habe immer wieder stark sehbehinderte Läufer gesehen, die alleine gelaufen sind, weil sie noch etwas sehen können. Aber sie mussten bei jeder Kreuzung anhalten und den Rand des Bürgersteigs mit dem Fuß abtasten. Ich habe diese Leute dann bei Straßenläufen überholt, obwohl ich eigentlich langsamer war. Das hat mich einfach gestört. Dass ich an den Kreuzungen Zeit gewonnen ▶



habe, weil diese Menschen anhalten mussten“, sagt Szirt. Hinzu kam dann noch die Tatsache, dass er selbst sehr gute Augen hat. „Auch heute noch“, erzählt der 72-Jährige, „das hat bei der Idee ebenfalls eine Rolle gespielt. Aus Freude, dass ich gut sehe, wollte ich den anderen, die das nicht können, etwas zurückgeben.“ Im Jahr 2006 wurde der Verein „Blind-Jogging“ daraufhin aus einer Idee geboren. Seitdem hat sich einiges bewegt: Weit über 170 Lauf-Guides konnten schon ausgebildet werden, um blinden und sehbeeinträchtigten Läufern und Läuferinnen den Sport in der Natur zu ermöglichen. Etwa 100 sind heute aktiv unterwegs. Und längst beschränkt sich die Arbeit nicht mehr nur auf Basel, der Verein hat heute auch Sektionen in Zürich, St. Gallen, Luzern und Bern, wo Woche für Woche gelaufen wird.

Die blinde oder sehbeeinträchtigte Person und der Guide bilden dabei ein Duo. Verbunden



In Tokio läuft Misato Michishita mit ihrem Guide zu Gold bei den Olympischen Spielen 2020.

sind sie durch eine Schnur, welche beide festhalten, und vor allem durch eine große Portion Vertrauen. Möglich ist die Vereinstätigkeit von „Blind-Jogging“ nur dank dieser ehrenamtlich tätigen Guides und einiger sehbeeinträchtigter und blinder Mitglieder, die sich über das Training hinaus engagieren.

INDIVIDUELLE GESCHICHTEN

Wer bei einem Training von „Blind-Jogging“ die Laufschuhe schnürt, macht das meist zum ersten Mal. „Ein großer Teil sind Menschen, die bei uns mit dem Laufen anfangen. Es gibt ganz wenige, ich würde sagen fünf bis zehn Prozent, die bereits vorher Sport betrieben haben“, sagt der Vereinspräsident. Aber natürlich gibt es

auch da Ausnahmen. „Wir haben zum Beispiel einen Läufer, der früher ein super Radfahrer war. Und da sich seine Augen verschlechtert haben, musste er mit dem Fahrradfahren aufhören. So ist er zu uns gekommen. Da er also schon sehr sportlich war, hat er innerhalb von ein paar Wochen schon mehrere Kilometer laufen können.“

Die Wege in den Laufsport, die Motivationen und Ziele sind bei den Sportlerinnen und Sportlern von „Blind-Jogging“ so individuell, wie sie bei jeder Laufgruppe sind, der man im Wald oder Park begegnet. Auch Gabor Szirt selbst hat eine ganz eigene Geschichte, wie er zum Laufen gekommen ist. „Ich habe sehr spät angefangen, im Alter von 42 Jahren. Weil ich stark übergewichtig war und sehr viel geraucht habe. Durch den Laufsport habe ich es dann erreicht, etwas Gewicht zu reduzieren und mit dem Rauchen aufzuhören“, erzählt er.

Das Rauchen und einige Kilos hat er für immer verloren, das Laufen ist ihm nun seit drei Jahrzehnten geblieben. Neben seiner Tätigkeit für „Blind-Jogging“ ist er auch Präsident des „Laufftreff beider Basel“. Und bei dieser Arbeit mit so vielen Menschen mit Laufleidenschaft wird er auch immer wieder in große Projekte involviert. „Es gibt zum Beispiel den international bekannten 100-Kilometer-Lauf von Biel. Da hatten wir von ‚Blind-Jogging‘ schon mehrfach blinde Leute am Start. Da wechseln sich dann mehrere Guides ab, da diese meistens nicht in der Lage sind, so einen langen Lauf durchzuhalten.“

BERGIGES ABENTEUER

Erst vor wenigen Wochen waren Guides von „Blind-Jogging“ außerdem Teil eines bergigen Abenteuers – der „Aktion Wütblück“. Hinter dem Projekt stecken Mario Kämpfen und Andreas Zimmermann. Beide Männer haben aufgrund einer Netzhautdegeneration, Retinitis pigmentosa, ein stark eingeschränktes Sehfeld. Zusammen wollten sie aus ihrer Heimat an den Lago Maggiore laufen. Mit dem Start am Simplonpass bedeuteten das satte 2.000 Meter bergauf und 3.800 Meter bergab auf einer Strecke von circa 90 Kilometern. Sie wollten sich damit nicht nur einer persönlichen Herausforderung stellen, sondern auch anderen Menschen mit Einschränkungen Mut machen, über sich hinauszuwachsen. Auf der Suche nach erfahrener Begleitung und Hilfe bei der Planung stießen sie auf den Verein „Blind-Jogging“. Stark unterstützt wurde die Aktion außerdem von „UBS Helpetica“, einer Plattform für Freiwilligenarbeit, sowie von verschiedenen Sponsoren.

Am 21. Juni starteten sie ihr Abenteuer, begleitet – je nach Streckenbeschaffenheit –



DIE STARS

Der bekannteste blinde Läufer ist aktuell wohl Henry Wanyoike. Der Kenianer ist mehrfacher paralympischer Goldgewinner und hält momentan paralympische Weltrekorde über 5.000 und 10.000 Meter. Zu Beginn seiner Karriere lief er seinen Guides regelrecht davon. Mittlerweile hat der heute 48-jährige Athlet in Paul Wanyoike seinen perfekten Partner gefunden. Dieser ist übrigens trotz der Namensgleichheit nicht mit ihm verwandt. Zuletzt waren die beiden im Herbst 2021 auf Berlins Straßen unterwegs: Beim Berlin-Marathon rannten die Wanyoikes in 2:46:12 Stunden ins Ziel. Seit 2005 liegt die Bestzeit des Kenianers auf dieser Distanz bei 2:31:31 Stunden – aufgestellt in Hamburg. Das Laufen gehört schon seit der Jugend zu Henry Wanyoikes Leben, also weit bevor er mit 21 Jahren einen Schlaganfall erlitt und erblindete. Nach diesem Einschnitt in sein Leben bekam das Laufen ein ganz neues Gewicht. Es gab ihm Hoffnung. Heute ist der Ostafrikaner nicht nur ein gefeierter Athlet, sondern auch ein Wortführer.

Beispielsweise wenn er von den Herausforderungen seines Sports spricht. „Laufen ist für mich nicht nur ein Training meines Körpers, sondern vor allem ein Training für meinen Kopf“, berichtet Henry Wanyoike auf der Website seines Schuhponsors „True Motion“, „die Herausforderung beim Laufen ist für mich, die ganze Zeit hochkonzentriert zu sein.“ Bei den Paralympischen Spielen von Japan ist zudem zuletzt Misato Michishita in ihrer japanischen Heimat ins Rampenlicht gelaufen. Schon 2016 hatte sie Silber im Marathonlauf gewonnen, war 2019 Weltmeisterin geworden und krönte diese Erfolgswelle nun mit dem Sieg in Japan. Die 45-jährige sehbeeinträchtigte Athletin hatte einst mit dem Sport begonnen, um etwas abzunehmen. Heute zählt Misato Michishita zur absoluten Weltspitze und absolvierte die Marathondistanz bereits in unter drei Stunden.

von Lauf-Guides und Wanderleitern. Nach fünf Tagen, an denen sie sowohl strömenden Regen als auch Hitze und vor allem tolle Landschaften erlebten, wurden sie mit Applaus und Jubelrufen auf den finalen Metern zum Lago Maggiore begleitet. Und es kam noch einmal zu einem regelrechten Schlusssprint hin zum Wasser. Denn die Füße der beiden Läufer und ihrer Guides hatten sich nichts mehr verdient als eine nasse Abkühlung am Ufer des Lago Maggiore. Erst als alle im Wasser standen, ließen sie ihren Emotionen freien Lauf und beglückwünschten sich mit herzlichen Umarmungen.

Nebenbei haben sie noch Spenden für die Organisationen „Blind-Jogging“, „Schweizerischer Blindenbund“ und „Retina Suisse“, eine Vereinigung von Patienten mit „Retinitis pigmentosa“, gesammelt. Während Andreas Zimmermann ein geübter Berggänger und Läufer ist, konnte sein Kollege weitaus weniger Erfahrung vorweisen. „Mario war, bis es zu dieser Idee kam, gar kein Läufer“, erzählt Gabor Szirt. Erst im Frühjahr habe er mit dem Laufen begonnen, „damit er das Projekt durchziehen kann“, ergänzt der Vereinspräsident beeindruckt. Wieder zeigt sich: Hinter jedem Läufer und jeder Läuferin steckt mindestens eine spannende, individuelle Geschichte – ganz gleich ob blind, sehbeeinträchtigt oder sehend.



Der Verein „Blind-Jogging“ unterstützt den Blinden-Laufsport in der Schweiz.

NOCH VIEL MEHR INFOS

Der Verein „Blind-Jogging“ ist die Dachorganisation des Blinden-Laufsports in der Schweiz und unterhält Sektionen in Basel, Bern, Luzern, St. Gallen und Zürich. Mehr Infos zur generellen Arbeit des gemeinnützigen Vereins, zum Beispiel zur Ausbildung der Guides, gibt es auf der Website von „Blind-Jogging“ unter www.blind-jogging.ch.

Außerdem sind auf der Website zahlreiche Kurzporträts von Läuferinnen und Läufern des Vereins zu finden, die zeigen, wie unterschiedlich die Wege in den Sport und die Motivation für diesen sind: von Hans-Peter, der bereits seit den 1980er-Jahren läuft und durch das Training mit „Blind-Jogging“ die Liebe für Halbmarathons und Marathons entdeckt hat, bis hin zu Judith, die seit 2014 regelmäßig läuft und direkt beim ersten Laufen gemerkt hat, wie schön es ist, sich draußen in der Natur zu bewegen und die verschiedenen Geräusche oder den Gesang der Vögel intensiv wahrzunehmen.



Bei der „Aktion Wiitblick“ liefen Mario Kämpfen und Andreas Zimmermann 90 Kilometer bis an den Lago Maggiore.