

Laufendes Netzwerk

Die Schweiz läuft. Während die einen auch an Leistung denken, bewegen sich die anderen nur aus Freude. Aber viele rennen am liebsten in einer Gruppe. Über drei Lauftreffs in der Schweiz.

VON IASCHÜBACH

Tom ist neu nach Zürich gezogen und hat bald neue Leute kennengelernt – im Lauftreff. Die sportliche Ines hat ihren Mann verloren, aber einen neuen Partner gefunden – im Lauftreff. Peter trieb jahrelang keinen Sport mehr, wollte sich aber wieder mehr bewegen. Alleine schaffte er das nicht, doch in der Gruppe war das einfacher – im Lauftreff. Der Lauftreff, ein Netzwerk. Dort fällt das Laufen leichter. Und man kann dazu erst noch sprechen.

Lauftreffs und -gruppen gibts für ambitionierte Athleten, für Walker, für Frauen, für Anfänger, für Kinder, für Übergewichtige, für Alleinstehende. Für alle Leute, die sich gerne bewegen und die Geselligkeit schätzen. Lehrtochter läuft zusammen mit Chefarzt und Floristin. In der Stadt oder auf dem Land. Obwohl in der Schweiz mittlerweile zig Gruppen durch die Wälder joggen, wurstelt letztlich jeder Lauftreff für sich alleine. Kein Wunder. Oft haben Einzelkämpfer wie Robert Peterhans in Zürich, Stefan Studer in der Innerschweiz oder Gabor Szirt in Basel einen Lauftreff aufgebaut.

Seichtseeing in Laufschuhen

Auf ausgetrampelten Pfaden laufen, das wollte Robert Peterhans nicht, als er vor sieben Jahren zusammen mit Ines Langenegger «Wollishofen rennt» initiierte. Mittlerweile hat er den Lauftreff aus dem Quartier in die Innenstadt von Zürich verlegt. «CityRunning» nennt sich nun das trübe Seichtseeing in Laufschuhen. Seit Juli 2003 treffen sich jeden Sonntag 40 bis 70 Läufer an der Blumenuhr beim Bürkliplatz. CityRunning sei der einzige Lauftreff, der an einem Sonntag stattfindet, sagt Peterhans. Das war mal so, doch unter dessen hat Peterhans eine Nachahmer gefunden: Beim

Lauftreff Zentralschweiz trainieren beispielsweise die Marathon-Vorbereitungsgruppen teilweise am Wochenende. Speziell bleibt CityRunning dennoch: In Zürich laufen alle im gleichen Tempo von sechs Minuten pro Kilometer, und das 90 Minuten lang. Ein gemütlicher Start in denjenigen Wochentag, bei dem die meisten Menschen alles ein bisschen gemütlicher nehmen. «An einem Sonntagmorgen sind die Leute ruhiger, das Wettkampfdenken fällt weg – es ist eher ein Socializing während des Laufens», sagt Peterhans.

CityRunning ist kein Verein, kommen kann, wer will – kostenlos und ohne Anmeldung. Jeder Sonntag birgt eine Überraschung, denn jedes Mal laufen die City-

Runners auf einer anderen Strecke. Neben dem Sonntagslauf bietet Peterhans mittlerweile zwei weitere Lauftreffs an: Am Mittwochabend treffen sich Läuferinnen und Läufer zu einem einstündigen Dauerlauf in gemütlichem Tempo. Und am Montag über Mittag laufen Einsteiger eine halbe Stunde zusammen. Am meisten Leute zieht indes der PreRun an: Rund einen Monat vor dem Zürich Marathon treffen sich jeweils hunderte von Marathonis zu einem gemeinsamen Longjog über 30 Kilometer auf der Originalstrecke des Zürich Marathon. Peterhans will nicht stehen bleiben. «Frisch», ist denn auch sein liebster Wort. «Wir wollen frisch bleiben.» Für CityRunning wirbt Peterhans nur mit elektronischer Post.

Ob Chefarzt, Lehrtochter oder Floristin: Im Lauftreff sind alle gleich.



Über Mund-zu-Mund-Propaganda stossen dann weitere Leute auf den Zürcher Lauftreff.

Bewegte Zentralschweiz

Der wohl grösste Lauftreff der Schweiz befindet sich in der Zentralschweiz: Bei Fit-/Walk- und Lauftreff Zentralschweiz führen über 280 Leiterinnen und Leiter Gruppen an 28 Standorten – in sechs Innerschweizer Kantonen. In Ebikon beispielsweise treffen sich je nach Wetter und Jahreszeit jeweils 60 bis 180 Leute wöchentlich zum gemeinsamen Training. Eine grosse Anzahl Stunden investiert der Gesamtleiter Stefan Studer freiwillig in sein Projekt – und ist noch immer «mit Herzblut dabei». Sein Antrieb? «Ich wünsche mir, dass sich alle Leute bewusst und geplant bewegen.» Studers Sporttreff basiert auf vier «tragenden Säulen»: 1. kostenlos, 2. vereinsunabhängig, 3. kein Leistungsdruck, 4. für alle offen.

1985 gründete eine Initiative Läufergruppe mit Unterstützung der damaligen «Luzerner Neuesten Nachrichten» (LNN) den Lauftreff. 300 Leute meldeten sich an, um sich für den Luzerner Stadtlauf von 1985 vorzubereiten. Dass aus dieser Vorbereitungsgruppe nun ein derartiges ortsübergreifendes Netz an Lauftreffs entstanden ist, hätte wohl nicht einmal ein Enthusiast wie Stefan Studer geglaubt. Dabei arbeitet er eng mit der Trägerschaft der Luzerner Zeitung zusammen. Diese schaltet unter anderem für mehrere Tausend Franken Eigeninsätze. Dank der Sponsoren können

über 1000 wöchentliche Teilnehmer das Angebot des Fit-/Walk- und Sporttreffs kostenlos nutzen. Begeistert vom Erfolg möchte Studer auch in anderen Regionen ein ähnliches Netzwerk mit öffentlichen Medien und Sponsoren aufbauen.

Vom Zweiergrüppchen zum Verein Lauftreff.ch Basel

Gabor Szirt vom Lauftreff Basel hat klein angefangen. Mit sich selber. Der Raucher und übergewichtige Mann rang sich zu

Ein Abo für den Ausdauersport

Manchmal funktioniert bei Lauftreffs ähnlich wie bei Fitnesscentern. Beispielsweise beim sport-Treff Urdorf. Dort kann man verschiedene Abonnemente für Nordic Walking lösen. Ein Zehner-Schnupper-Walking-Abo kostet 12 Franken inkl. Ulsmesser und Nordic Walking-Stöcke, das Halbjahresabo 1 Franken und wer ein Jahr lang mitwalkt, bezahlt 2 Franken. Verschiedene Abos gibts auch für die Wasser-Fit-Kurse. Denn nicht alle Leute wünschen einen unverbindlichen Sporttreff, bei dem man kommen und gehen kann, wann immer man will. Abos – ein gute Sache für Leute, die Mühe haben, sich für ein Training aufzuraffen und mehr Druck und Motivation spüren, Sport zu treiben, wenn sie auch dafür bezahlt haben und eine Anleitung wünschen.

Infos: www.sporttreff-urdorf.ch

Beim Fit-/Walk- und Lauftreff führen über 280 Leiterinnen und Leiter Gruppen in sechs Innerschweizer Kantonen.





Laufeinheiten durch, doch liess er öfter ein Training ausfallen. Deshalb begann er, mit Kollegen abzumachen. Das ging so lange gut, bis der Kollege krank war oder in den Ferien weilte. Also suchte er sich weitere Laufbegleiter, damit er keine Ausrüde mehr hatte, ein Training abzublasen. Im Raum Basel baute Szirt vier Gruppen auf. Ein Teil seiner Gruppe lief zuerst unter der Laufbewegung Basel, die 2004 im Hinblick auf den 1. Basel City Marathon gegründet worden ist. Heute indes ist der Lauftreff ein eigener Verein mit 175 Mitgliedern. Szirt hat sich bereits 1998 die begehrte Internetadresse www.lauftreff.ch ergattert. Der Verein fährt zweigleisig, sagt Szirt. Einerseits trainieren viele Mitglieder auf einen Halbmarathon oder Marathon hin, andererseits finden alle drei Monate Kurse für (Wieder-)Einsteiger statt. Von diesen jeweils rund 35 Leuten bleibe jeweils etwa ein Drittel hängen. So gewinnt der Lauftreff neue Mitglieder.

Die Anfänger – bei allen hier vorgestellten Lauftreffs eine wichtige Zielgruppe. «Wir wollen Leute in Bewegung setzen, die vorher nie Sport getrieben haben», sagt Szirt. «Wer Anfänger coacht, muss nichts vom Laufen, sondern viel von Psychologie verstehen», sagt Studer. Bei CityRunning laufen die Einsteiger ebenfalls in einer eigenen Gruppe. «In einer durchmischten Gruppe kümmert sich ja sonst niemand um die Anfänger», sagt Peterhans. Auch sonst weisen die Lauftreffs einige Gemeinsamkeiten auf: alle drei lassen ihre Running-Leiter bei allez-hop ausbilden. Je älter übrigens die Leiter sind, desto älter seien auch diejenigen, die in dieser Gruppe mitlaufen, glauben Peterhans und Studer. Deshalb achten sie auf einen ausgewogenen Leiter-Mix.

Mit Lauftrainings allein ist es weder in Zürich, noch in der Innerschweiz oder in Basel getan. Die drei Lauftreffs setzen auf Zusatzangebote: Bei CityRunning gibt es beispielsweise eine Telefon-Hotline, die laut Peterhans rege genutzt wird. Dort fragen die Leute nach Laufstricken im Dunkeln oder Ernährungstipps. Zudem gibt es sogenannte Marathon Specials: «Special Guests» begleiten die Marathoni beim Training auf einem Teil der Zürcher Originalstrecke und geben ihr Fachwissen weiter. Mal gehts um Yoga, mal um «Muscles in Balance»-Übungen. Im Raum Zentralschweiz leiten Kinder eine Nachwuchsgruppe. «Kids for kids» heisst das Projekt, bei dem drei 13-jährige Kinder in Ruswil eine Kindergruppe führen. Und bei einem weiteren

Drei Lauftreffs im Kurzbeschrieb

CityRunning Zürich

Angebot	1. CityRunning
Start	Montag, 12.1 Uhr, Allmend Saalsporthalle
Dauer	3 Minuten, Tempo - min km
Angebot	2. CityRunning Workout
Start	Mittwoch, 1 Uhr, Hafenge Kiosk
Dauer	6 Minuten, - 6 min km
Angebot	3. CityRunning Weekend
Start	Sonntag, .3 Uhr, Bürkliplatz
Dauer	Minuten, - 6 min km

Marathon Specials, Hotline für Fragen
reRun vor dem Zürich Marathon

Mitglieder	Rund 8 Hobbysportler sind im Verteiler des Newsletters
Leiter	1 Guides, Frauen und Männer zwischen 2 und 4 Jahren
Organisation	Offene Gruppe ohne Vereinsstrukturen
Budget	Rund 2 .- ahr
Infos	www.cityrunning.ch

Walk-, Fit- und Lauftreff Innerschweiz

Angebot	Lauf- und Nordic Walking-Treffs an 28 verschiedenen Standorten, in Leistungsgruppen unterteilt. Vorbereitungsguppen für den 1. Lucerne Marathon, Info-Veranstaltungen, Fitnessen, Kids for Kids
Mitglieder	Bei kleineren Lauftreffs kommen 1 bis 2 Leute, beim grössten Ebikon 6 bis 8 Leute wesentlich
Leiter	Über 28 Leiterinnen und Leiter
Organisation	Kein Verein Die Neue Luzerner Zeitung ist die Trägerorganisation.
Budget	Die Kosten für Seminare, Regionalleitermeetings, Werbeunterlagen etc. betragen 6 .-. Sie werden vollumfänglich durch diverse Sponsoren übernommen. Die LeiterInnen und der Gesamtleiter wenden 2 Stunden Freiwilligenarbeit auf. Diese wird zwar nicht finanziell entschädigt, dafür gibts verschiedene Ergünstigungen
Infos	www.fitundlauftreff.ch

Lauftreff.ch Basel

Angebot	Lauftreffs an verschiedenen Standorten, in Leistungsgruppen unterteilt. Marathonvorbereitung, Einzelstunden, Fachreferate, begleitetes Krafttraining, Laufweekends
Mitglieder	1
Leiter	16 Leiterinnen und Leiter
Organisation	Als Verein. Mitgliederbeitrag 13 Franken Anfängerkurse 8 Franken für zehn Wochen
Budget	4 .- ahr vorwiegend aus Mitgliederbeiträgen, kleine Sponsorenbeiträge aus der Region
Infos	www.lauftreff.ch

Running-Leiter – und dann?

Läufer, die regelmässig in einer Gruppe trainieren, wünschen sich oft eine kompetente Leiterin oder einen kompetenten Leiter. Und tatsächlich führen bei vielen Lauftreffs sogenannte Running-Leiter die Gruppen. Sie lassen sich bei der grössten Allianz für den Breitensport in der Schweiz ausbilden. Mitglieder der Allianz sind im Moment Allezhop, Ryffel Running, der Schweizerische Leichtathletikverband Swiss Athletics, Swiss Ski, Sportunion Schweiz, der Schweizerische Schützenverband und das Kompetenzzentrum für Sport im Militär. Mit Satus Schweiz, dem SVKT und dem Schweizerischen Turnverband führt die Allianz laut Christoph Stadelmann von Swiss Athletics Verhandlungen. Bis heute hat die Allianz bereits 3 Nordic Walking- und Running-Leiter ausgebildet. Damit gibt es bereits mehr Breitensportleiter als S-Leichtathletikleiter. Im Runningbereich sind pro Jahr 1 bis 1 Leute, Tendenz aber steigend, wie Stadelmann sagt.

Ziel der Ausbildung ist es, die Qualität der Trainings in Laufklubs zu steigern und ein Qualitätslabel zu schaffen. Nordic Walking- oder Running Leiter müssen einen Vorkurs

1 Tag, einen Basiskurs 2 Tage sowie zwei Modultage besuchen. Inhalt der Kurse: Technik, Materialkunde, Methodik-Didaktik, Kursplanung und Organisation, Gesundheits-, Sicherheitsaspekte, Running-Aktivitäten. Danach ist eine Weiterbildung zum Trainer möglich. Das Bundesamt für Sport Baspo begrüsst es gemäss Christoph Nützi Stv. Chef Sportpolitik und Sportförderung, dass man das Niveau von Lauftreffs dank der Runningausbildung qualitativ hoch halte. Vor zwanzig Jahren, als der Laufboom einsetzte, habe man das ein bisschen verpasst. Zudem ist das Baspo froh, dass nicht jede Organisation ein eigenes Label für eine eigene Runningausbildung habe. Mit der Allianz sind wir sicher auf dem richtigen Weg. Zum Teil skeptisch gegenüber einer übergeordneten Ausbildung sind langjährige Leiter von Lauftreffs, die sich nur ungern in ein Korsett zwängen lassen möchten. Viele Leiter, die im Alleingang Gruppen betreuen, befürchten zudem, dass sie durch ein einheitliches Label Abgaben entrichten müssten. Viele von ihnen arbeiten aber ehrenamtlich ohne Lohn. Christoph Stadelmann würde sich wünschen, dass das System mit den Nordic Walking- und Running-Leitern ähnli-

che Anerkennung bekäme wie das Jugend Sport-System S bei Kindern und Jugendlichen. Eine Art Erwachsene Sport. Denn Bewegungsmangel ist nicht nur bei Kindern ein Thema, sagt Stadelmann. Das würde bedeuten, dass der Bund und die Kantone – in partnerschaftlicher Zusammenarbeit mit den Verbänden – die Institution Erwachsene Sport führen würde. Dabei würde der Bund unter anderem die Running Leiter finanziell unterstützen. Als grosse Verband kann Swiss Athletics viele Mitglieder bringen. Das ist auch richtig, denn gäbe es eine S-analoge Ausschüttung, bräuchte das mehrere Millionen Franken. Die früheste Möglichkeit für dieses System sieht Stadelmann ab 2020. Das wäre aber noch keine Vollvariante, glaubt er. Zum jetzigen Zeitpunkt könne man den Leitern noch nicht viel zurückgeben. Christoph Nützi vom Baspo sagt: Im Moment sind wir froh, wenn der Bund Geld spricht für die Jugendlichen. Sollte es tatsächlich für die Erwachsenen mal ein ähnliches System geben, bringen wir das nur durch, wenn wir auch eine gewisse Qualität bieten können.

Infos zur Running-Leiter -Ausbildung: www.swiss-athletics.ch

Angebot, «Fit'n'essen», gibts während des Walkens Ernährungstipps für Ernährungsbewusste. In Basel bietet Szirt seit Mitte März zusammen mit quillbräu Training einen Kurs für fettliebige Jugendliche an.

Eine Kinderpsychologin und ein Belohnungssystem sollen den Jugendlichen helfen, das Training durchzustehen.

So sehr sich die Absicht vieler Lauftreffs in der Schweiz ähnelt, so wenig arbeiten sie

zusammen. Peterhans würde sich eine schweizerische Plattform für sämtliche Lauftreffs wünschen. «So hätten wir mehr Gewicht, Kompetenzen und viel Power käme zusammen.» Eine Möglichkeit wäre, dass die Lauftreffs Mitglied werden bei Swiss Athletics, dem Verband der Schweizer Leichtathletik.

Diese Idee hat Peterhans in der Runningausbildung von Swiss Athletics mit Bruno Kunz aufgenommen. Kunz ist einerseits Kursleiter in der Runningausbildung, andererseits Leiter Verbandsgeschäfte bei Swiss Athletics. In der Zwischenzeit hat Swiss Athletics die Mitgliederkategorien angepasst und an der Delegiertenversammlung eine Statutenänderung beschlossen, welche die Lauftreffs explizit als Mitglieder anspricht.

Ob Mitglied bei Swiss Athletics oder nicht, Lauftreffs werden weitere Sportlerinnen und Sportler anziehen. Denn wann vergisst man die Anstrengung eines Trainings am ehesten? Beim gemeinsamen Plaudern mit andern Läufern. Beim Socializing in Laufschuhen.

Lauftreff-Leiter müssen mehr von Psychologie verstehen als vom Training



FOTO: ZVG