

## **QKU 1 Begegnung im Gellert**

**Stand: 24.01.2012**

**Rubrik: St. Alban-Gellert**

### **Begegnung im Gellert**

Gabor Szirt, ursprünglich aus Ungarn, lebt seit 25 Jahren im Gellertquartier. Der diplomierte Vorsorgeberater bei einer Versicherung gründete den Verein Laufftreff.ch in BS und BL und ist sein Präsident. Sein jahrelanges Engagement im Laufsport - auch mit Sehbehinderten und Blinden - wurde vor zwei Jahren mit dem 22. Prix schappo des Kantons Basel-Stadt ausgezeichnet. Gabor Szirt bietet neben dem Joggingtraining Ausbildungen für Blinden-Guides an, und er hat das Lehrmittel „Laufsport für und mit Sehbehinderten“ herausgegeben. Er ist verheiratet und hat zwei verheiratete Töchter und zwei Enkelkinder.



### **Wie kamen Sie zum Laufsport und in welchem Alter?**

Das ist einfach zu beantworten. Mit 40 hatte ich einen ziemlichlichen Körperumfang, habe 20 Zigaretten pro Tag geraucht, und da es mir gesundheitlich gar nicht gut ging, musste ich etwas unternehmen. Vom Zeitaufwand und von der Infrastruktur her war Laufen das Einfachste, körperlich gesehen aber das Schwierigste für einen übergewichtigen Raucher. Aber es hat geklappt und nach relativ kurzer Zeit wollte ich die gute Erfahrung weiter geben. Ich machte verschiedene Ausbildungen als Lauftrainer und engagierte mich vor allem bei Einsteigern.

### **Nach wie vielen Jahren absolvierten Sie Ihren ersten Marathon?**

Nach ca. zehn Jahren – mit 51 Jahren. Und seitdem jedes Jahr einen oder zwei. Marathon kann eigentlich jeder laufen – das Problem der Vorbereitung ist nicht ein körperliches, sondern eine Frage des Zeitaufwands für das vorbereitende Training.

### **Und die Idee, Lauftraining für Sehbehinderte anzubieten ?**

Immer wieder begegnete ich beim Laufsport sehbehinderten Menschen mit und ohne Begleitung und aufgrund verschiedener Erfahrungen kam mir dann die Idee zu erkunden, ob Bedarf für Trainingsbegleitung besteht. Die Nachfrage war gross, wir haben viel Erfahrung gesammelt und inzwischen ist der Laufsport mit sehbehinderten bzw. blinden Menschen wegen der grossen Nachfrage nicht mehr wegzudenken.

### **Wie viele Mitglieder hat der inzwischen von Ihnen gegründete Laufftreff Basel ?**

Auf dem Papier 200 Mitglieder. An den verschiedenen Tagen und an beiden Standorten, St. Alban-Tor und Joggeli, sind es etwa 70 Personen, die dann in einzelnen Leistungsgruppen laufen.

### **Ältester bzw. jüngster Läufer?**

Ab 30 aufwärts. Sehr viele Senioren. Dieses Jahr beteiligen sich zwei Achtzigjährige. Der eine läuft in diesem Frühling in Wien den Marathon.

**Worauf sollten Ihrer Meinung nach Einsteiger achten?**

Wenn man den Entschluss gefasst hat, sollte man nicht zögern und sofort mit dem Laufen anfangen. Langsam beginnen und nicht zu lange. Wir vom Lauftreff bieten Anfängerkurse an gemäss einem Programm, das wir zusammen mit einem Sportarzt ausgearbeitet haben.

**Was bewirkt Laufen?**

Darüber gibt es ganze Bücher. Um einiges zu erwähnen: Allgemeines Wohlbefinden, ein massiv verbesserter Sauerstoffzufuhr für den ganzen Körper, gesteigerte Schlafqualität, Gegenmittel gegen Osteoporose – auch bei Männern, Hilfe bei der Gewichtsreduzierung, bessere Haltung, Migränebekämpfung ...

**Ein besonders schönes Joggingerlebnis?**

Da gibt es viele. Z. B. das Training mit einem jungen 23jährigen Mann, der wegen eines Tumors erblindete und in der Folge so deprimiert war, dass er nicht mehr weiterleben wollte. Während seiner Umschulung stiess er zu uns, fing mit dem Lauftraining an, so dass er nach zwei Jahren einen sehr erfolgreichen Halbmarathon bestreiten konnte. Seitdem nimmt er an den Volksläufen in der Region teil. Das Laufen hat ihm einen neuen Lebensinhalt gegeben und die Suizidgedanken sind heute kein Thema mehr.

**Was schätzen Sie am Gellert-Quartier?**

Viel Grün, relativ ruhig, sicher, nah am Stadtzentrum.

**Wo sehen Sie Handlungsbedarf?**

Nachts ist es nicht so ruhig, man hört sehr oft die Autobahn. Erschreckend laut um 4 Uhr morgens. Ich denke, das könnte man mit baulichen Massnahmen verbessern. Aber sonst bin ich zufrieden.

**Und ihre Familie – wie steht sie zum Laufsport?**

Wir sind eine lauffreudige Familie. Die Enkelkinder haben inzwischen schon zum dritten Mal am Stadtlauf teilgenommen.

Interview: E. Grüniger Widler