

## Sagen Sie mal

# Gabor Szirt

**Basel.** Gabor Szirt ist mit seinem Lauftreff beider Basel äusserst aktiv in der regionalen Läuferzene. Auch in diesem Frühjahr bietet er einen Kurs für Anfänger und Wiedereinsteiger an. Das erste Training findet am 18. März statt, die Laufschulung dauert zehn Wochen. Danach, so Szirt, sei das Laufen für jeden mit Sicherheit ein Erlebnis.

**BaZ:** Gabor Szirt, jeder gesunde Mensch kann sich auf zwei Beinen fortbewegen. Warum braucht es trotzdem einen Joggingkurs für Laufneulinge?

**Gabor Szirt:**

Weil es zahlreiche Anfängerfehler gibt. Vielmals laufen Neu-Jogger viel zu schnell und viel zu lang. Meistens wird man dabei



von einem Kollegen mitgenommen, der schon lange als Läufer aktiv ist. Das geht in der Regel nicht gut, da die Läufer Typen zu unterschiedlich sind. Deshalb verleidet das Joggen den Neulingen danach relativ schnell.

**Weshalb?**

Nach solchen Trainings klagen viele über Seitenstechen, Kniebeschwerden oder anderes. Die Belastung ist zu hoch. Wir gehen einen anderen Weg und bieten in unserem Kurs einen niederschweligen Einstieg in den Laufsport an.

**Sie leiten solche Kurse seit 25 Jahren.**

**Was ist Ihr Erfolgsrezept?**

Wir geben eine Anleitung zum korrekten Laufen. Es wird der Laufstil angeschaut, ebenso arbeiten wir an der Atemtechnik. Schliesslich ist der Aufbau unserer Trainings sachte vorgegeben. Wir beginnen mit simplen Intervallen – eine Minute laufen, eine Minute gehen.

**Man kann also auch «falsch» joggen?**

Oh ja! In der Stadt fallen mir immer wieder Menschen auf, die seit Jahrzehnten joggen. Sie haben etwa die Ellbogen nach aussen gerichtet statt sie an den Körper anzulegen. Damit wird unnötig viel Energie verpufft. Das ist ein typischer Fehler von solchen, die das Lauf-ABC nie erlernt haben.

**Was bietet Ihr Kurs sonst noch?**

Das Lauferlebnis in der Gruppe. Das ist ein ganz wichtiger Aspekt und eine grosse Motivation für alle. Es ist einfacher, zusammen mit anderen bei den jetzigen Temperaturen draussen Sport machen zu gehen als alleine.

**Kann jeder bei Ihnen mitlaufen?**

Auf alle Fälle! Unser jüngstes aktives Vereinsmitglied ist 18, das älteste 87. Wir haben bislang ein paar Tausende Leute zum Laufsport gebracht. Der typische Neu-Läufer bei uns ist zwischen 40 und 45 und geniesst die häufigere freie Zeit, da die Kinder grösser geworden sind.

**Was ist das Ziel des Kurses?**

Die Motivationen sind unterschiedlich. Es gibt diejenigen, die sich darüber freuen, dass sie plötzlich den Berg mit dem Velo raufkommen, ohne absteigen zu müssen. Diese Grundkondition zu erlangen, ist ein erster Schritt. Und dann gibt es andere, die sich zum Ziel setzen, an einem Volkslauf teilzunehmen. In unserem bevorstehenden Kurs bieten wir deshalb die Möglichkeit an, sich auf den Basler Frauenlauf vom 5. Mai oder den Dreiländerlauf vom 19. Mai vorzubereiten. dw

**[www.lauftreffbeiderbasel.ch](http://www.lauftreffbeiderbasel.ch)**