

Der Gründer des Lauftreffs beider Basel ist Pionier in der Förderung des Blinden-Laufsports

# SLOW DOWN MIT GABOR

Gabor Szirt gehört mit seinen bunten Laufgruppen zum Stadtbild von Basel. Der Spezialist für Einsteigerkurse und Förderer des Blinden-Laufsports feiert dieses Jahr seinen 70. Geburtstag.

TEXT: ROBERT PETERHANS

«**G**eburtstage waren für mich als Kind von Interesse», sagt Gabor Szirt zu Beginn des Treffens in einem Restaurant in Basel, «die Zahl selber bedeutet mir aber nichts.» Der pensionierte Vorsorgeberater hat für das Gespräch einen Tisch in einem Basler Traditionslokal reserviert. Von seinem Platz aus kann er das gut frequentierte Restaurant überblicken. Szirt strahlt gleichermassen Väterlichkeit wie Neugier und Vitalität aus.

Flankiert wird er von zwei Vorstandsmitgliedern des Lauftreffs beider Basel, dessen Gründer und Präsident er ist. Das Engagement fürs Laufen als Breiten- und Gesundheitssport ist für ihn zu einer Lebensaufgabe geworden. Dabei ist der gebürtige Ungar ein Spätzünder, der erst mit vierzig zum Laufen fand. Bis dorthin waren seine Versuche für einen gesünderen Lebensstil immer wieder gescheitert. Unglücklich war er in seinem Leben als Couch Potato zwar nicht, aber zuweilen doch ziemlich frustriert und schlecht gelaunt, weil er es einfach nicht schaffte, vom Rauchen loszukommen. Starkes Übergewicht trug zusätzlich zum Unbehagen bei.

Dann begann er mit dem Joggen. Ein Neustart mit vielen positiven Nebenwirkungen. Auch für seine Frau. «Ich habe heute einen jüngeren, lockereren Mann als früher», sagt Madeleine Szirt später am Telefon. Für ihren Mann waren die ersten Monate als Hobbysportler indes schwierig. Weil ihm der Einstieg so schwer fiel, suchte er nach Möglichkeiten, anderen diesen Schritt zu erleichtern. So begann Gabor Szirt nach zwei Jahren Lauferfahrung bei einem Verein als Freiwilliger Einsteigergruppen zu leiten. Die Kursmethodik übernahm er von

einem Arzt. «Anfänglich abwechslungsweise 1 Minute joggen, 1 Minute Gehpause, wobei das Joggen Woche für Woche länger dauert, die Gehpausen aber bei einer Minute bleiben», skizziert er den Inhalt des zehnwöchigen Kurses. Am Ende sollen die Teilnehmer so 15 bis 25 Minuten am Stück joggen können. Das Vorgehen hat sich bis heute bewährt. Unzählige Menschen brachten der einstige Bewegungsmuffel und seine späteren Mitstreiter mit ihren Lehrgängen schon zum Laufen.

## IM LETZTEN VIERTEL

Gabor Szirt kann 2019 nicht nur seinen 70. Geburtstag feiern, sondern auch sein 30-jähriges Jubiläum als Läufer. Die Zeit als Freizeitsportler ist eng verknüpft mit seinem ähnlich langen Engagement für die Laufszene. Der Vater zweier zwischenzeitlich erwachsener Töchter trainierte noch nie gerne alleine. Durch seine Gruppen hat er immer gleichgesinnte Begleiter, was ihn zum Dranbleiben motiviert. Nur fürs Tempo fehlen ihm die Ambitionen. Trotzdem bestritt Gabor Szirt rund hundert Wettkämpfe, darunter auch einige Marathons. «Ich wollte dabei sein und meinen Läufern zeigen, dass die Teilnahme wichtig ist, auch wenn man im letzten Viertel der Teilnehmer ins Ziel kommt.»

Erstmals breiter bekannt wurde Gabor Szirt mit der Plattform lauftreff.ch, die er 1998 lancierte. Auf der Webseite wurden diverse Lauftreffs in Basel und Umgebung zusammengefasst. Daraus gründete Szirt 2005 einen gleichnamigen Verein, der nun sein eigenes Kind wurde. «Ich hatte mehrere Trainer, die von Anfang an Gruppen leiteten. Sie wollten aber keine organisatorischen Aufgaben und keine Verantwortung tragen.» So sprangen seine Frau und seine beiden zwischenzeitlich erwachsenen



FOTO: ZINKE

Töchter in die Bresche. Eine Tochter unterstützt ihn bis heute mit Vorstandsarbeit.

Vor einigen Jahren taufte Szirt sein Projekt schliesslich von lauftreff.ch in Lauftreff beider Basel um. Am Hauptangebot änderte sich in der langen Zeit des Engagements nichts. Die Organisation der zehnwöchigen Joggingkurse für Anfänger und Wiedereinsteiger bildet nach wie vor den Grundpfeiler. Der Kurs wird in der Regel zweimal jährlich angeboten. Dazu kommen aktuell vier wöchentliche Treffpunkte: zwei abends um 19 Uhr und zwei morgens um 8.30 Uhr. «An den Morgentrainings sind alle 60 plus, unsere älteste Teilnehmerin ist 85-jährig», führt Szirt aus. «Abends sind die Gruppen altersmässig gemischt.»

Das Tempo beim Lauftreff beider Basel bewegt sich zwischen 6 min/km und 7:30 min/km. Der Vereinspräsident selber leitet Gruppen, die im Tempo von rund 7 Minuten für den Kilometer unterwegs sind. Die Unterhaltung sei wichtiger geworden als die Leistung, merkt er nüchtern an.

## RUNDUM-ANGEBOT

Gemeinsame Teilnahmen bei Volksläufen im In- und Ausland sowie Referate runden das Angebot ab. 120 Franken Jahresbeitrag werden für die Mitgliedschaft fällig. Wer sich als freiwilliger Leiter engagiert, kommt in den Genuss eines reduzierten Jahresbeitrags. Zudem wird jedes geleitete Training mit 25 Franken entschädigt. Szirt ist ein Macher alter Schule, dessen Stärke die Nähe zu seinen Läufern ist. Freiwillige findet er gestern wie heute genug.

Nicht geheuer sind ihm die sozialen Medien. Darum hält er sich von Facebook, Twitter & Co. fern. Auch wenn ihre Nutzung helfen könnte, seinen Ideen eine grössere

Reichweite zu ermöglichen und neue Gesichter zum Verein zu bringen. So hat der Lauftreff beider Basel zwar seit Jahren konstant rund 200 Mitglieder, doch die Zahl der Aktiven ist auf rund vierzig gesunken. Ein Frust für den Vereinsgründer. Verbiegen will er sich deswegen aber nicht. Noch mehr gesellige Anlässe anbieten sowie vermehrt Arbeiten delegieren, um selber mehr Zeit für die Planung zu haben, lauten seine Zukunftsabsichten.

#### LANGSAMLÄUFER SIND WILLKOMMEN

Mit seinem Lauftreff bietet Gabor Szirt Treffpunkte für Läufer, die anderswo hinterher rennen müssten oder überhaupt nicht als Mitglieder aufgenommen würden. Diese Ausrichtung ist aussergewöhnlich. Einzigartig wird das Wirken durch die Förderung des Blinden-Laufsports. «Es gab keinen konkreten Zünder», so Szirt, «niemand in meinem Umfeld ist erblindet.» Bei Läufen in Basel sei er aber immer wieder einem jungen, sehbehinderten Mann begegnet. «Dieser Läufer war eigentlich schneller als ich, da er jedoch bei jeder

## «Die Unterhaltung ist wichtiger als die Leistung.»

Kreuzung den Trottoirrand mit den Füsen ertasten musste und dadurch Zeit verlor, war ich trotzdem fast immer vor ihm im Ziel.» Er habe sich dann überlegt, wie man ihm helfen könne, diesen Zeitverlust zu verhindern.

In der Folge nahm der initiative Senior Kontakt auf mit Institutionen für das Blindenwesen. Diese ermöglichten ihm dem Zugang zu ihren Klienten. 2006 begann er zuerst alleine und später mit anderen Trainern des Vereins, Blinde und Sehbehinderte joggend zu begleiten. Gleichzeitig leistete er mit der Ausbildung der Laufbegleiter schweizweite Pionierarbeit. Rund 150 Läufer haben den Lehrgang, der aus einem halbtägigen Theorieteil und zwei

bis drei Praktikum-Trainings besteht, bis dato erfolgreich absolviert. Durch diese Begleiter fanden bereits über sechzig Menschen mit Blindheit oder Sehbehinderung den Einstieg ins Laufen. Hinter jeder dieser Personen steht ein Einzelschicksal mit vielen Hemmnissen und Hürden. Die neugewonnene Freiheit durch die Laufbegleiter wertet die Lebensqualität der Betroffenen deutlich auf. Und sie beinhaltet wertvolle Erfahrungen für alle. Freundschaft und gute Gespräche seien für ihn das Besondere an der Arbeit mit Sehbehinderten, sagt Gabor Szirt. «Aber auch absolute Konzentration – ich bin ihr Auge.»

#### VEREIN BLIND-JOGGING

2015 gründete Szirt den Förderverein Verein Blind-Jogging als Dachorganisation des Blinden-Laufsports. Aktuell ist der Verein in den Städten Basel, Bern und Luzern aktiv, wo ein Team von rund vierzig Guides insgesamt dreissig blinde und sehbehinderte Läufer 1:1 beim Training sowie bei Volksläufen begleitet. Über 1000 Trainings wurden 2018 durchgeführt. Die Trainingszeiten und Wettkämpfe richten sich gänzlich nach den Bedürfnissen der handicapierten Läufer. Dank der gemeinnützigen Ausrichtung von Blind-Jogging und der Unterstützung durch diverse Stiftungen, Unternehmen und Plusport als Fachstelle für den Behindertensport in der Schweiz ist die Laufbegleitung gratis. Das Startgeld für allfällige Wettkämpfe wird ebenfalls vom Verein übernommen.

Vorausgesetzt wird einzig die Mitgliedschaft beim Lauftreff beider Basel. Dieser führt alle organisatorischen Aufgaben für Blind-Jogging aus. Die Gesamtverantwortung an der Spitze der beiden Vereine fliesst zu einem ehrenamtlichen Arbeitspensum von insgesamt rund 70 Prozent zusammen, für das Szirt eine Entschädigung bezieht.

Judith Aeschlimann arbeitet als Sehbehinderte im Vorstand des Fördervereins mit. Das Laufen hatte sie schon früher als Passion für sich entdeckt. Sie habe aber wieder damit aufgehört, weil es für sie schwierig geworden sei, alleine zu joggen. Durch die Begleitung von Blind-Jogging ist die ausgebildete Sozialarbeiterin jetzt zur regelmässigen Läuferin geworden. **f**



Im Gleichtakt: Gabor Szirt unterwegs mit der Sehbehinderten Irene Weber.