



Das von Gabor Szirt verfasste **Handbuch für Laufsport-Guides** ist im F. Reinhardt Verlag erhältlich.



Jenny Hartmann, Michi Oswald, Bruno Steiger, Basel, Foto: Armin Roth, Basel



Kanton Basel-Stadt

Jetzt anmelden!
www.schappo.ch

schappo anerkennt und unterstützt Engagement im Alltag – in der Entstehung und in der Umsetzung. Wenn Sie im Kanton Basel-Stadt leben oder arbeiten, können auch Sie sich für einen **schappo** anmelden. Die Kriterien und Ziele sind im Prospekt oder unter www.schappo.ch ausführlich beschrieben.

Eine Initiative des Kantons Basel-Stadt mit Unterstützung von Partnern aus Wirtschaft, Medien und gemeinnützigen Institutionen.

schappo. Für Engagement im Alltag.
Kanton Basel-Stadt
Marktplatz 30a, 4001 Basel
Telefon 061 267 91 31
E-Mail schappo@bs.ch

Anmeldeformulare, Porträts von ausgezeichneten Projekten und weitere Informationen finden Sie unter www.schappo.ch

Hauptpartner

RAIFFEISEN
am Aescheplatz und z'Rieche

Medienpartner



THEATER BASEL



Der 22. schappo geht an

«Laufsport für Sehbehinderte»

Für die meisten eine Selbstverständlichkeit, für Sehbehinderte oft ein Ding der Unmöglichkeit: Joggen im Freien. Freiwillige Guides des Vereins Lauftreff.ch ermöglichen sehbehinderten Menschen das Laufen in der Natur, im urbanen Stadtgebiet und die Teilnahme an Volksläufen.

Gabor Szirt: Initiator, Koordinator, Leiter Laufsport für Sehbehinderte; Ausbilder von Laufsport-Guides für Sehbehinderte



Sehbehinderte wollen tun, was andere auch tun: Laufen im Freien. Gabor Szirt und sein Team von Laufsport-Guides begleiten sehbehinderte Menschen beim Joggen.

Leichtfüssig, im Gleichschritt und verbunden mit einem Band laufen Inés und Norbert Seite an Seite der Birsig entlang. Unterbrochen von gelegentlichen, laut und deutlich gesprochenen Instruktionen betreffend Hindernissen oder Gefahren beim Laufen. Ansonsten sind nur die orange leuchtenden Westen ein Hinweis dafür, dass hier ein spezielles Tandem unterwegs ist.

Neben vielen Sportarten, die Sehbehinderte betreiben können, ist der Laufsport eine Disziplin, die besonders einfach und risikoarm ausgeübt werden kann. Mit dem Ziel vor Augen, Sehbehinderten ein regelmässiges Lauftraining zu ermöglichen, entwickelte Gabor Szirt vor vier Jahren Richtlinien zur Begleitung von sehbehinderten Menschen sowie ein Ausbildungskonzept für Begleitpersonen. Mit Unterstützung der Sehbehindertenhilfe Basel und dank vielen engagierten Läuferinnen und Läufern, die sich freiwillig und ohne Entschädigung als Laufsport-Guides zur Verfügung stellen, entstand ein einmaliges, oft und gerne genutztes Angebot für sehbehinderte und blinde Menschen. Zu jeder Jahreszeit und bei jeder Witterung stehen heute acht bis zehn Laufeinheiten pro Woche zur Verfügung. Für die Organisation, Koordination und Durchführung kann Gabor Szirt auf die Unterstützung des Vereins Laufftreff.ch zählen.

Warum ist dieses Angebot so wertvoll? Regelmässiger Sport und Bewegung wirken sich positiv auf die Gesundheit und das Selbstwertgefühl aus. Aktive Personen können mit gezieltem Training noch mehr für Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Lebensqualität tun. Das gemeinsame Laufen übernimmt aber auch eine wichtige Integrationsaufgabe, schafft neue Kontakte, Freundschaften und hilft mit, die Selbstständigkeit zu fördern und zu stärken.

Eine Teilnehmerin bringt den Nutzen auf den Punkt: «Die Diskussionen mit meinem Begleiter schätze ich besonders. Die frische Luft im Wald reinzuziehen, ist grossartig. Aber am schönsten ist, dass ich dazugehöre und meine Behinderung für einen Moment vergessen kann.»

«Beispielhaft, mit welchem Engagement Gabor Szirt seine Begeisterung für den Laufsport an Sehbehinderte weitergibt. Freiwillig. Uneigennützig. Ohne Entschädigung. Chapeau und Merci, Gabor!»

Susanne Leutenegger Oberholzer, Gelegenheitsläuferin, Nationalrätin



Eine Initiative mit Vorbildcharakter.

Laufen ist evolutionsgeschichtlich die «natürliche» Sportart des Menschen. Die Vorteile eines gesundheitsorientierten Lauftrainings wie die Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems, die Kräftigung des Bewegungsapparates, die Förderung der psychischen Ausgeglichenheit oder die dynamische Belastung der Rückenmuskulatur verdeutlichen den Nutzen für breite Bevölkerungsschichten.

*Der **Laufsport für Sehbehinderte** macht diese Vorteile und vor allem den Genuss des Laufens an der frischen Luft auch für Blinde und Sehbehinderte erlebbar. Ich bin vom Engagement des Laufftreffs begeistert und von der Qualität seiner Arbeit für den Laufsport für Blinde und Sehbehinderte überzeugt. Das Angebot ist eine Bereicherung für unsere Stadt und wird richtigerweise wertschätzend hervorgehoben. In der festen Überzeugung, dass «sportliches Aktivsein» für Menschen mit besonderen Bedürfnissen in einer modernen Gesellschaft ermöglicht und attraktiv sein soll, unterstützt das Sportamt den Laufftreff für Sehbehinderte.*

Peter Howald, Leiter Abteilung Sport, Kanton Basel-Stadt

«**Laufsport für Sehbehinderte**» wird von **schappo** konkret unterstützt durch:

- **Hilfe bei der Gewinnung neuer «Guides»**
- **Vernetzung mit kantonalen Einrichtungen**
- **Bekanntmachung und Sensibilisierung hinsichtlich Sehbehinderung**

Ob eine sehbehinderte Person nun zum ersten Mal Laufen möchte oder einen Laufpartner für einen Marathon sucht, beim **Laufsport für Sehbehinderte** konnte bis heute für alle Interessierten eine geeignete Begleitperson gefunden werden.



Projekt-Steckbrief

Ziel. Blinde und Sehbehinderte in den Laufsport einführen. Ihnen den Spass am gemeinsamen Joggen vermitteln. Ein regelmässiges Training ermöglichen sowie ambitionierte Läufer/-innen bei Volksläufen begleiten. Freiwillige Helfer/-innen zum Guide ausbilden.

Zielgruppe. Blinde und Sehbehinderte im Alter von 15 bis 75 Jahren.

Projekt. **Laufsport für Sehbehinderte** wurde 2006 mit Unterstützung der Sehbehindertenhilfe Basel ins Leben gerufen. Engagierte Läufer/-innen werden zum Laufsport-Guide für Sehbehinderte ausgebildet und begleiten diese beim regelmässigen Joggen. Auf der Basis von langjährigen Laufbegleitungen hat Gabor Szirt ein Trainings- und Ausbildungskonzept entwickelt und umgesetzt. Vom Angebot profitieren sowohl Beginner/-innen wie auch ambitionierte Läufer/-innen mit einer Sehbehinderung. Organisation und Koordination der Aktivitäten durch Freiwillige des Vereins Laufftreff.ch.

Initiant. Gabor Szirt ist begeisterter Laufsportler und gibt seine Passion gerne auch an Sehbehinderte weiter. Er versteht sein Engagement als Beitrag zur Integration, Gesundheitsförderung und schätzt den freundschaftlichen Austausch mit Sehbehinderten.

Finanzierung. Vereinsmitgliederbeiträge, Leistungen von sozialen Einrichtungen, Sponsoren, Gönner, Sach- und Geldspenden.

Motivation. Eine sportliche Tätigkeit im Freien, soziales Engagement, spannende Begegnungen, neue Freundschaften, interessante Gespräche unterwegs und die zufriedenen Gesichter nach einem Lauf sind Motivation und Antrieb für Gabor Szirt und die vielen freiwilligen Guides.

Resultat. Über 50 Sehbehinderte haben bereits von diesem Angebot profitiert. Wöchentlich werden acht bis zehn begleitete Laufeinheiten durchgeführt. Über 20 Freiwillige haben sich in ihrer Freizeit zum Laufsport-Guide für Sehbehinderte ausbilden lassen. Publikation eines Handbuchs für Lauf-Guides.

Zukunft. Gewinnung von weiteren Guides. Angebot um zusätzliche Laufeinheiten erweitern. Vermehrte Teilnahme an Volksläufen. Aufnahme von begleitetem Laufen im Schulprogramm der Sehbehindertenhilfe. Verbreitung des Angebots in andere Schweizer Städte und Regionen. Gesicherte Finanzierung.

Mitgliedschaft, Programm, Kontakt

Laufsport für Sehbehinderte

Verein Laufftreff.ch, Aeschenvorstadt 67, 4010 Basel
061 227 88 35, info@laufftreff.ch, www.laufftreff.ch