

Wie inklusiv sind Schweizer Lauf-Events?

LAUFSPORT FÜR ALLE

Aktuell sieht man bei Laufevents nur gelegentlich Menschen mit Behinderungen am Start. Obwohl die Schweizer Event-Organisatoren offen sind bezüglich Inklusion, ist der normale Sportbetrieb häufig in Regelsport und Behindertensport unterteilt. Ein Überblick, was gut ist – und noch besser werden könnte.

TEXT: ROBERT PETERHANS*

Sonntag, 12. April 2026. In der Zürcher City herrscht Ausnahmezustand der inspirierenden Art. Rund 6000 Sportlerinnen und Sportler aller Altersklassen starten um 8 Uhr auf der Quaibrücke zu den 42,195 km des 23. Zürich Marathons. Die Stimmung auf und neben der Strecke ist erwartungsvoll; das gemässigte Aprilwetter verspricht gute Bedingungen für alle.

Rund zehn Kilometer nach dem Start ist das kleine Elitefeld längst enteilt. In der breiten Masse fällt eine Rollstuhlsportlerin auf. Sie bewegt sich routiniert und auf selbstverständliche Weise. Nach dem Finish wird sie in der Marathon Rangliste als Gewinnerin ihrer Altersklasse aufgeführt. Doch Stunden später steht hinter ihrem Namen ein DSQ – disqualified!

Ein Missverständnis in der Kommunikation habe im Vorfeld dazu geführt, dass die Rollstuhlsportlerin von einer Startmöglichkeit ausging, sagt das Zürich Marathon-OK dazu. Das aktuelle Event- und Sicherheitskonzept sehe keine Teilnahme mit dem

Rollstuhl vor, was unter anderem mit Sicherheitsüberlegungen, der Streckenführung sowie den organisatorischen Rahmenbedingungen zusammenhänge.

Eine Anfrage bei der disqualifizierten Athletin ist nicht erfolgreich. Sie wolle nicht darüber reden, lässt sie über einen Kontakt ausrichten. Zu tief sitzt wohl der Frust.

MIT- ODER NUR NEBENEINANDER?

Das einzelne Missverständnis weckt das Interesse an einer Übersicht zum Thema «Inklusion im Schweizer Laufsport.» Welche Bestrebungen laufen hierzulande für die gleichberechtigte Teilhabe aller Menschen bei Volksläufen? Wo und warum stockt das Miteinander? Wieso gibt es bei Schweizer Marathons keine automatischen Startmöglichkeiten für Rollstuhlsportler oder Kategorien mit international erfolgreichen Vorbildern aus der Para-Athletics-Szene wie Catherine Debrunner und Marcel Hug?

Zahlen zu den Aktiven oder eine Aufteilung in Personen mit Behinderungen werden im Schweizer Behindertensport nicht zentral

erfasst. Dies gilt auch für den Laufsport. In der Anmeldung für einen Laufevent wird zwar teilweise im online-Anmeldeprozess nach einer Behinderung gefragt und teilweise sogar eine Auswahlmöglichkeit für Behinderungsgruppen angeboten (z. B. Silvesterlauf Zürich), aber verbindliche Empfehlungen für die Teilnahme von Personen mit Beeinträchtigungen gibt es nicht..

«Jedes OK entscheidet selbst», sagt Andreas Grüter, Geschäftsführer von Swiss Runners, der Interessengemeinschaft von über 50 Schweizer Laufveranstaltern. Es sei eine grosse Offenheit gegenüber dem Thema «Inklusion» vorhanden, wenn es die Möglichkeiten zulassen, betont Grüter. Er arbeitet zusätzlich als Geschäftsleiter für den Luzerner Stadtlauf. Bei diesem Traditionsanlass mit jährlich mehr als 15 000 Teilnehmenden sind jeweils rund fünf Personen mit Sehbehinderung und ihre Guides sowie 300 bis 400 Personen mit Beeinträchtigung dabei. Diese werden direkt von sozialen Institutionen aus der Region angemeldet und betreut. Darunter seien immer auch einige Personen im Rollstuhl, die beim maximal 1,5 km langen Altstadt-Plauschrennen ohne Rangierung mitmachen, ergänzt Andreas Grüter. Nahmhafte Schwierigkeiten gebe es dabei nicht.

ZUSAMMENARBEIT MIT PLUSPORT

Wenn Laufveranstalter eine Startmöglichkeit für Menschen mit Behinderungen schaffen wollen, tun sie dies oft in Zusammenarbeit mit einem Behindertensport-Verband. Davon gibt es in der Schweiz mehrere. Sie decken zusammen die ganze Palette vom Nachwuchs über den Breitensport bis hin zum Leistungssport ab.



Nicht allen fällt der Laufsport leicht. Umso wichtiger, dass Events – so wie hier der Wings for Life World Run in Zug – eine Teilnahme für alle einfach ermöglichen.

FOTO: RED BULL CONTENT POOL



Beim Luzerner Stadtlauf sind jedes Jahr zahlreiche Menschen mit Behinderungen am Start.

FOTOS: ANDREAS BECKER, BLIND-JOGGING

Mit über 10 000 Mitgliedern in rund 90 angeschlossenen Sportclubs ist PluSport der grösste Akteur. Den Sport und nicht die Behinderung in den Mittelpunkt zu stellen, ist ein Leitmotiv des aktiven Verbands. Generell vertritt PluSport alle Menschen mit Behinderungen im Sport, im Laufsport nehmen überwiegend Sportlerinnen und Sportler mit kognitiver Beeinträchtigung teil. Rollstuhlsport Schweiz als Fachverband innerhalb der Schweizer Paraplegiker Vereinigung SPV setzt sich ergänzend für die Förderung der Sportlerinnen und Sportler im Rollstuhl ein und zählt über 8000 Mitglieder in 26 schweizweiten Rollstuhlclubs. Neben dem Breitensport stehen die mehr als 500 lizenzierten Athletinnen und Athleten, die in diversen Disziplinen aktiv sind, im Leistungssportlichen Fokus.

Gemeinsam sind PluSport und Rollstuhlsport Schweiz Träger von Swiss Paralympic. Die Stiftung organisiert und beschickt die internationalen Meisterschaften wie Europa- und Weltmeisterschaften, bei den Paralympics finanziert Swiss Olympic mit.

INKLUSIONSLABEL

Procap ist die grösste Schweizer Selbsthilfe- und Mitgliederorganisation für Menschen mit Beeinträchtigung. Sportgruppen sind dabei Teil eines umfassenden Angebots. Swiss Deaf Sport für gehörlose und schwerhörige Menschen sowie Special Olympics für Menschen mit kognitiver Behinderung sind weitere wichtige Akteure im Schweizer Behindertensport.

Einen Guide benötigen stark sehbehinderte oder blinde Läuferinnen und Läufer.

Neu dazugekommen ist auf Januar 2025 Swiss Inclusive Sport. Die nationale Organisation setzt sich dafür ein, dass alle Menschen Zugang zu Sport und Bewegung haben, und begleitet Kantone, Gemeinden,

Sportverbände, Vereine und Veranstaltungen bei der Entwicklung inklusiver Sportstrukturen. Mit «Unified by Swiss Inclusive Sport» führt sie das bisher unter Special Olympics Switzerland etablierte Label in überarbeiteter Form weiter.

Es soll Organisationen auszeichnen, die sich auf den Weg machen, ihre Strukturen und Angebote inklusiver zu gestalten. «Inklusion wird dabei als fortlaufender Prozess verstanden und nicht als bereits erreichter Zustand», sagt Seline Denzler, Beauftragte nationale Projekte bei Swiss Inclusive Sport. Das Label setzt auf der Ebene von Vereinen und Veranstaltern an und unterstützt diese dabei, ihre Angebote langfristig inklusiv auszurichten sowie entsprechende Rahmenbedingungen für eine Teilnahme zu schaffen. Dazu verpflichten sich die Label-

träger unter anderem, Verantwortlichkeiten zu definieren, inklusive Strukturen aufzubauen und konkrete Massnahmen zur Förderung einer Teilnahme umzusetzen.

Heute tragen bereits mehr als 60 Laufveranstaltungen das Label Unified by Swiss Inclusive Sport. Dies heisst nicht, dass bei all diesen Events Menschen mit Beeinträchtigung mitlaufen. Doch die Möglichkeit dafür ist vorhanden. Dies zählt.

NEVER WALK ALONE

Mit der 2015 lancierten Laufbewegung «never walk alone» ist PluSport bei Volksläufen besonders sichtbar. Die Idee dahinter: «Einen effektiven Beitrag für den Inklusiven Laufsport, insbesondere über regionale Laufsport-Veranstaltungen, zu leisten und die Veranstalter in der Inklusionsthematik mit der Expertise Behindertensport und Inklusion von PluSport zu unterstützen», erläutert Reto Planzer, Bereichsleiter Bildung – Inklusion bei PluSport. Im Vordergrund steht die Integration in bestehende Kategorien. Bezüglich Teilnahmemöglichkeiten an Events gebe es natürlich Unterschiede seitens OK, aber er dürfe sagen, dass sich alle Veranstalter bemühen, ergänzt Reto Planzer.

Die Teilnahme erfolgt meist alleine, oft aber auch als Tandem. Einen Guide benötigen stark sehbehinderte oder blinde Läuferinnen und Läufer. Und bei Teilnehmern im Rollstuhl wird seitens Veranstalter aus Sicherheitsgründen eine Begleitperson vorausgesetzt. 2025 starteten über 500 Läuferinnen und Läufer an den 17 Events, die aktuell beim «never walk alone» Programm mitmachen. Das sind so viele wie noch nie. 20 km de Lausanne, der Wings for Life World Run in Zug und der SwissCityMarathon in Luzern sind Events mit besonders hoher «never walk alone»-Beteiligung. Das Mitmachen ist dank der Unterstützung durch Sponsoren kostenlos.



Beim Verein Blind-Jogging weisen laufbegeisterte Guides den blinden Sportlern den Weg – egal ob im Wettkampf oder Training.

Schmid hadert und klagt indes nicht, sondern erinnert sich mit Freude an unvergessliche Lauferlebnisse und schaut optimistisch nach vorne.

Das Laufen sei ein fester Bestandteil ihres Alltags und wichtig für die Balance, betont die blinde Läuferin Tamara De Icco. Die Organisation der Begleitung ist für die allein-erziehende Mutter und selbständige Berufsmasseurin unterschiedlich aufwendig. Der grösste Stress sei für sie indes, wenn sie keine Zeit zum Laufen finde. Wettkämpfe bestreitet sie selten. Die Teilnahme an den Events empfindet sie aber immer als schöne Erlebnisse, bei denen die Behinderung kein Thema ist.

Tamara De Icco, Hans-Peter Schmid und auch der blinde Familienvater und Hobbyläufer Virgil Desax sind drei von über hundert Personen, die das Angebot von Blind-Jogging und seinen 125 ausgebildeten Guides nutzen. Initiant und Motor der Dachorganisation des Blinden Laufsports in der Schweiz ist Gabor Szirt (77). 2026 kann Szirt das 20-jährige Jubiläum von Blind-Jogging feiern. Der gemeinnützige Verein ist ein wichtiger Partner von PluSport. 2025 haben rund 50 Blind-Jogging-Tandems an 30 Volksläufen teilgenommen. Gabor Szirt hebt den Kerzelauf hervor, wo eine Stiftung das Startgeld übernimmt.

Sandra Mostowfi engagiert sich seit 2017 als Guide im Verein Blind-Jogging. Für sie stand anfänglich weniger der soziale Aspekt im Vordergrund, sondern der sportliche. Denn sie konnte wegen ihren Arbeitszeiten oft nicht an regulären Lauftreffs teilnehmen und hoffte, über Blind-Jogging jemanden zu finden, mit dem sie regelmässig und gleichzeitig flexibel trainieren kann. «Heute kann ich sagen, dass mir das Guiden unglaublich

viel gibt», erzählt Mostowfi. «Ich hatte das Glück, mit sehr starken Läuferinnen und Läufern unterwegs zu sein, von denen ich selbst viel lernen durfte. Gleichzeitig erfüllt es mich, Menschen dabei zu unterstützen, sportlich aktiv zu sein und ihre Ziele zu erreichen.»

LEISTUNGSSPORT PARA-ATHLETICS

Der Begriff Behindertensport wird vor allem im Breitensport verwendet. Para Sport und mit ihm die paralympischen Disziplinen werden hingegen zum Leistungssport gezählt. Para-Athletics ist die grösste Sportart im paralympischen Programm und umfasst Leichtathletik-Wettkämpfe für Menschen mit körperlichen Behinderungen und Seheinschränkungen.

Namen wie Cathrine Debrunner, Manuela Schär und Marcel Hug stehen für Weltklasse in der Para-Athletic. Unzählige Rekorde und Medaillen bei den Paralympics gehen auf das Konto des bekannten Trios aus der Schweiz. Dazu kommen Siege bei den World Marathon Majors in Europa und den USA. Doch warum gibt es für diese Leitfiguren hierzulande kaum Startgelegenheiten?

Der Rennrollstuhlsport sei technisch sehr anspruchsvoll und das Training zeitintensiv, betont Marcel Hug. Darum gebe es hierzulande zwar einige sehr ambitionierte Athletinnen und Athleten, aber es fehle die grosse Breite. «Für einen Veranstalter lohnt es sich daher organisatorisch oft kaum, eine eigene Rollstuhlkategorie anzubieten, wenn am Ende vielleicht drei bis fünf Personen starten.» Dazu kommt, dass nicht jede Marathonstrecke für Rennrollstühle geeignet ist. «Wir fahren Geschwindigkeiten in Abfahrten von bis zu 80 km/h» erläutert Hug, «da sind steile Gefällstrecken mit engen Kurven, sowie steile Steigungen,

PluSport ist mit der Aktion «never walk alone» bei Volksläufen sichtbar.

WERTVOLLE BEGLEITUNG

Für Menschen mit einer Behinderung stehen vor jedem Loslaufen organisatorische Herausforderungen an, wie man sie aus dem Regelsport nicht kennt. Dies gilt vor allem für Sehbehinderte. Denn die Unterstützung durch einen Guide ist nicht bloss für die Teilnahme an einen Wettkampf erforderlich, sondern ebenso im Trainingsalltag. Flexibilität ist darum in besonderem Masse gefragt.

Der blinde Marathonläufer Hans-Peter Schmid beispielsweise hatte in der Vorbereitung seines letzten Marathons sechs verschiedene Guides. Ob er dieses Jahr noch einen Marathon laufen kann, weiss er aufgrund der eigenen Pläne der Guides nicht.

Delia Guggenheim ist mit ihrer Lebensfreude für viele Menschen zu einer Inspiration geworden.



FOTOS: TOBIAS LACKNER; RED BULL CONTENT POOL



Mit dem Projekt «never walk alone» von PluSport starteten 2025 bei 17 Laufevents über 500 Läuferinnen und Läufer.

Bordsteinkanten, Kopfsteinpflaster oder gar Schotterpassagen nicht optimal für unseren Sport oder schlicht zu gefährlich.»

ROLL & RUN IN LUZERN

Profis wie Debrunner, Schär und Hug konzentrieren sich daher auf bewährte Gross-events wie die Major Marathons, wo die Organisatoren jahrelange Erfahrung im Parasport haben, wo sie auf grössere internationale Konkurrenz treffen und wo auch Preisgelder ausgeschüttet werden.

«Grundsätzlich wäre es natürlich schön, vor Heimpublikum und in unmittelbarer Nähe einen Marathon fahren zu können», sagt der national und international vielfach ausgezeichnete Marcel Hug. «Aus den genannten Gründen ist das jedoch nicht so einfach – und es macht Sinn, sich auf wenige, ausgewählte Events zu konzentrieren.» Mit sieben bis neun Marathons pro Jahr sei er ohnehin bereits gut ausgelastet.

Auch beim SwissCityMarathon in Luzern eignen sich die Gegebenheiten nicht für ein separates Rollstuhllrennen. Co-Direktor Reto Schorno verweist auf Abfahrten, Kopfsteinpflaster, Überholmanöver und einen engen Zeitplan als Hemmnisse. Dennoch gibt es seit 2022 auch für Menschen im Rollstuhl die Möglichkeit, in Luzern zu starten. Dies wiederum als Teil des Programms

«never walk alone» mit einem Guide, der den Rollstuhl schiebt oder während der ganzen Strecke begleitet.

Die Teilnehmenden im sogenannten «Roll&Run» werden mit der erreichten Laufzeit alphabetisch in der Ergebnisliste aufgeführt. Schorno schätzt die Scharnier-Rolle von PluSport, mit der sowohl die Men-

Nicht jede Marathonstrecke ist für Rennrollstühle geeignet.

schens mit besonderen Bedürfnissen als auch die Veranstalter unterstützt werden. «Wir sind im kontinuierlichen Austausch mit unseren Partnern, wie wir unseren Event jährlich verbessern und inklusiver machen können», sagt Schorno.

Aus dieser Haltung ist für 2026 ein Pilotversuch entstanden. Dies in Zusammenarbeit mit Thomas Humi, Leiter Breitensport-Freizeit-Gesundheit bei der Schweizer Paraplegiker-Vereinigung SPV. Maximal fünf Personen werden beim SwissCityMarathon neu mit der kostenlosen Leihe von sogenannten Free Wheels unterstützt. Dieses zusätzliche grosse Rad vorne am Rollstuhl erleichtert das Befahren von verschiedenen Strassenbelägen und Absätzen und verringert den Rollwiderstand um bis zu 80 Prozent.

INSPIRATION DELIA GUGGENHEIM

Thomas Humi erwähnt Delia Guggenheim als eine Inspiration für die Neuerung. Die Studentin und ambitionierte Sportlerin

sitzt seit einem Unfall im Frühjahr 2025 im Rollstuhl. Ihre optimistische, vorwärtsgerichtete Art, mit der sie den Schicksalsschlag bewältigt und ihr neues Leben angeht, wurde von verschiedenen Medien aufgegriffen und lässt sie für viele Menschen zu einer Inspiration werden.

Bereits wenige Monate nach dem Unfall nahm Delia Guggenheim am Luzerner Marathonevent teil, begleitet von einem Freund und bekannten Content Creator. Ihr nächstes sportliches Ziel ist der Marathon des Sables Handi, ein Ultrasport-Format für Rollstuhlfahrer in der marokkanischen Wüste. Fernziel ist die Teilnahme an den Paralympics.

Gerne möchte Delia Guggenheim dereinst am Zürich Marathon mitmachen, ihrem Heimrennen. «Das Thema Inklusion wird von uns regelmässig geprüft und breit diskutiert», betont man beim Zürich Marathon OK. «Wo möglich, setzen wir uns dafür ein, die Teilnahme von Rollstuhlfahrerinnen – und fahrern zu ermöglichen, so beispielsweise beim Sarnersee Lauf oder beim GP Winterthur, bei denen wir ebenfalls als Veranstalterin auftreten.»

*Robert Peterhans ist selbständiger Autor und Initiator von gemeinschaftlichen Laufprojekten. Er nimmt seit rund 25 Jahren an Volksläufen teil und interessiert sich für die Menschen hinter den Leistungen und die Ideen hinter den Events.

DER INN-RADWEG

Auf dem Gravelbike

durchs goldene Engadin

Wenn die Lärchen ihre goldene Herbstfarbe tragen und die Herbstsonne die Bergwelt in warmes Licht taucht, zeigt sich das Engadin von seiner schönsten Seite. Der Herbst ist die perfekte Jahreszeit, um die Region auf zwei Rädern zu entdecken: angenehme Temperaturen und wenig frequentierte Routen schaffen ideale Bedingungen für ein Gravel-Abenteuer.

Eine besonders empfehlenswerte Herbsttour ist der Inn-Radweg, der als Mehrtagestour oder in Etappen absolviert werden kann. Die Route folgt dem Lauf des Inns und führt dich auf zwei Etappen von Maloja über La Punt Chamues-ch bis nach Zernez. Unterwegs erwarten dich traditionelle Engadiner Dörfer, die imponierende Seenplatte und beeindruckende Bergkulissen.

Etappe 1: Von Maloja nach La Punt

Die erste Etappe startet in Maloja und verläuft auf 33 Kilometern nach La Punt Chamues-ch. Schon die ersten Kilometer zeigen die Vielfalt des Engadins: Durch den weiten Talboden fährst du entlang des Silser-, Silvaplano- und St. Moritzersees. Begleitet wirst du von der imposanten Bergwelt rund um Piz Corvatsch und Piz Julier.

Weiter führt dich der Inn-Radweg nach Sils Maria, wo der historische Dorfkern zum Verweilen einlädt. Ein besonderer Tipp für Kulturinteressierte ist das Nietzsche-Haus: Hier verbrachte Friedrich Nietzsche mehrere Sommer und liess sich von der Ruhe und Landschaft des Engadins inspirieren. Ein Spaziergang zum Nietzsche-Gedenkstein auf der Halbinsel Chastè erinnert an den berühmten Philosophen. Für eine genussvolle Pause empfiehlt sich das Restaurant Murtaröl am Silsersee, welches

bekannt ist für seine frischen Fischgerichte und die besondere Lage direkt am Wasser. Ab Sils führt die Route weiter durch eine abwechslungsreiche Landschaft aus Wiesen, Wäldern und Seen. Ein besonders schöner Ort für eine Pause ist der Lej Marsch. Der kleine Moorsee lädt zu einer Grillpause oder einem erfrischenden Fussbad ein. Anschliessend geht es weiter Richtung Celerina. Ein Highlight entlang der Strecke ist die reformierte Kirche San Gian mit ihrer eindrucksvollen historischen Architektur. Kurz vor dem Etappenziel lohnt sich ein Stopp im Restaurant Piste 21 in Samedan. Ob knusprige Piz-za oder eine gemütliche Erfrischung nach der Tour, hier kannst du den Tag entspannt ausklingen lassen. Unser Tipp für eine Übernachtung in La Punt Chamues-ch: In der Chesa Staila, Chesa Dimena oder im Hotel Krone lässt sich der Tag in authentischem Engadiner Ambiente entspannt abschliessen und am nächsten Morgen erholt zur zweiten Etappe Richtung Zernez starten.

Etappe 2: Von La Punt nach Zernez

Die zweite Etappe führt dich auf 22,5 Kilometern von La Punt Chamues-ch nach Zernez und zeigt eine ruhige Seite des Engadins. Die Landschaft verändert sich: Die weiten Seenlandschaften weichen Wäldern, offenen Talabschnitten und traditionellen

Etappe 1:

- Schwierigkeit: Mittel
- Strecke: 33.2 km
- Dauer: ca. 2:20 h
- Bestens befahrbar: Juni – Oktober



Etappe 2:

- Schwierigkeit: Mittel
- Strecke: 22.5 km
- Dauer: ca. 1:40 h
- Bestens befahrbar: Mai – Oktober



Dörfern. Von La Punt führt die Strecke vorbei an Madulain und weiter nach Zuoz. Das Dorf gehört zu den schönsten historischen Orten im Engadin und begeistert mit seinen verwinkelten Gassen, prächtigen Engadiner Häusern und kunstvollen Sgraffito-Fassaden. Plane genügend Zeit für einen Zwischenstopp ein und geniesse im Restaurant Sur En eine wohlverdiente Pause mit klassischen Gerichten und gemütlicher Atmosphäre. Weiter geht es über S-chanf Richtung Zernez. In Zernez angekommen, erfahren Interessierte bei einem Besuch im Nationalparkzentrum Wissenswertes über die Tier- und Pflanzenwelt des schweizerischen Nationalparks.

Der Inn-Radweg führt zudem weiter durchs Unterengadin bis nach Österreich und umfasst insgesamt rund 520 Kilometer.



Für mehr Infos zum Inn-Radweg bitte QR-Code scannen