

# Seit Urzeiten ausgeübt und noch immer die Nummer 1

Die BaZ mit Einsteigertipps zur wohl ältesten Sportart der Welt

Von Andreas Eugster

**Basel.** Es macht uns fit, hält uns gesund, kostet weniger als ein Gang ins Fitnessstudio und macht erst noch glücklich – seit Jahrtausenden schon. Das Laufen oder auch der Laufwettbewerb ist die wohl älteste Sportart der Welt. Schon unsere Vorfahren in der Altsteinzeit machten sich dieses ureigene menschliche Fortbewegungsmittel zu nutzen – zumindest lassen uns dies die Picassos und Van Goghs von damals mit ihren Werken auf steinernen Leinwänden glauben. Wahrscheinlich ist allerdings, dass sie dies weniger des sportlichen Aspekts wegen oder um der Figur willen taten, sondern vielmehr um an ihr Essen zu kommen. So war denn nicht die Linie ihr Ziel und schon gar nicht der Weg, sondern das Beutetier.

In der heutigen Zeit hat sich das Beuteschema aber weg vom Tier hin zu Ruhm und Ehre oder einfach zu mehr Gesundheit und Lebensgefühl verlagert. Wer sich auf möglichst einfachem Weg fit halten will, tut dies mit Laufen. Es ist der Volkssport Nummer 1 und wird diesen Status auch so rasch nicht wieder los. Die Laufszene boomt. Im

## Einsteigerkurs für Laufinteressierte

**Basel.** Der Verein Lauftreff beider Basel bietet wieder einen Joggingkurs für Einsteiger an, bei dem die ersten Schritte in die Welt des Laufsports unter professioneller Begleitung erfolgen können. Der Kurs startet am 2. März 2015 und findet während zehn Wochen jeweils montags und mittwochs um 19 Uhr beim St.-Alban-Tor in Basel statt; eine Lektion dauert inklusive Einlaufen rund 70 Minuten. Am Mittwoch, 11. Februar, gibt es um 19 Uhr dazu eine Info-Veranstaltung im Ochsner Sport in der Freien Strasse. Mehr Infos unter Telefon 061 228 73 77 oder auf der Vereinshomepage: [www.lauftreffbeiderbasel.ch](http://www.lauftreffbeiderbasel.ch)

aws



**Bereits Ende Februar gehts wieder los.** Die ersten Laufsportveranstaltungen der Region locken wieder viele Hobby-Läufer auf die Strasse. Foto Keystone

neuen Jahrtausend bevölkern die Laufsportbegeisterten in ähnlicher Masse die Parks, die in den 70er-Jahren von Joint rauchenden Hippies in Beschlag genommen wurden – und das nicht nur in der warmen Jahreszeit.

Bereits Anfang Februar finden in der Region die ersten Laufsportveranstaltungen statt und verteilen sich in der Folge und in regelmässigen Abständen über das ganze Jahr (siehe Kalender unten). Für Einsteiger und jene, die es noch werden wollen, präsentiert die BaZ ein paar Tipps, um eben diesen Einstieg etwas zu erleichtern:

### Gute Laufschuhe finden

Laufschuhe sind zweifelsohne die wichtigsten Ausrüstungsutensilien für das Lauftraining. Um das geeignete Schuhwerk zu finden, bieten Fachgeschäfte eine professionelle Beratung. Obwohl manchmal nicht ganz günstig, lohnt sich diese Investition allemal.

### Im ersten Gang starten

Nicht gleich mit Vollgas starten – weder bei den geplanten Läufen, noch

in den ersten Wochen der neuen Lieblingsbeschäftigung. Egal, wo man hin und wie schnell man ankommen will: Wie beim Auto sollte die Reise im ersten Gang beginnen.

### Lauftempo anpassen

Nur so schnell laufen, dass man noch in der Lage ist, ruhig und gleichmässig zu atmen. Eine Unterhaltung mit einem «Leidens»-Genossen sollte immer noch möglich sein – das Hecheln vermieden werden.

### Realistische Ziele setzen

Ziele sind immer gut. Sie sind unsere Triebfeder und Motivation. Das Ziel sollte aber so definiert werden, dass es zu einem passt und auch realistisch ist. Für Anfänger kann es auch schon genügen, sich vorzunehmen, nach einem Monat ein- bis zweimal wöchentlich 45 Minuten am Stück zu laufen.

Und zum Schluss noch ein aufbauendes Zitat von Wilhelm Busch: «Ausdauer wird früher oder später belohnt ... meistens später.»