

Vierter Akt von «Rennezia»

## You never run alone

Wenn der Zug mal fährt, dann kommt oft auch Bewegung in die Menschen. So geschehen auch beim «Rennezia»-Zug. Erfreulich, denn der Chef joggt nun nicht alleine nach und in Venezia. Er hat eine feine, dynamische, laufkräftige Gruppe an Neubadrunners zusammenbekommen. Na, schau mal einer an!



«Gut Ding will weniger Zeilen haben» ist eine der Devisen in der Neubadmagazin-Redaktion. Oder anders gesagt, mit der Zeit kommt auch bei den unmöglichsten Themen eine gute, kompakte Geschichte zusammen. So auch beim Projekt «Rennezia» unseres voluminösen Chefredaktors Wehrli. Da sind wir doch alle froh, ist doch seine Laune in den letzten Wochen merklich gestiegen. Mein Gehalt jedoch noch nic...

### Das und Disziplin

Wie bei vielen Themen, so gibt's auch beim Marathon unzählige Trainingspläne, Strategien für die Vorbereitung und teils dogmatische An-

leitungen. Dabei wird oft vergessen, dass jeder Mensch seine ganz persönliche Konstitution, Vorlieben, Möglichkeiten und körperliche Verfassung hat, auf die zu achten ist. Bei den Neubadrunners ist dies nicht anders. Die Schwierigkeiten beginnen ja bereits beim Training, wenn die gesamte Truppe sich auf die Socken macht. Da sind die hochmotivierten, eher jüngeren Lauffähigen, das etwas geruhsamere Mittelfeld und dann das Schlusslicht kurz vor dem «Bäsewägeli». Wer bestimmt nun aber das allgemeine Tempo beim gemeinsamen Laufen? Einigt sich die Gruppe auf ein mittleres Tempo? Oder sollen sich alle den Langsamsten anpassen? Müssen sich die

Schlusslichter so richtig auskotzen und versuchen, die Schnellsten nicht aus den Augen zu verlieren? Bei den Neubadrunners funktioniert dieses Dilemma bisher so gut, dass es bis dato gar keines geworden ist. Die Schnellsten preschen zwar ab wie Formel-1-Boliden, warten aber nach einer Weile auf die langsamere Gruppe. Oder sie passen sich an und machen eben einen geruhsameren, aber längeren Lauf. Dadurch fühlen sich die mittleren und langsameren Laufenden nicht überfordert, was der kollektiven Laune nur gut tut. Dennoch gilt es, die folgenden Wochen bis zum Marathon nun eisern mit vier Trainingseinheiten pro Woche auszufüllen. Es gibt definitiv keine Ausflüchte oder lockerer Fernbleiben mehr, wenn die Gruppe denn wirklich die 42.195 Kilometer schaffen will. Sogar der Initiant von «Rennezia» hält sich plötzlich an die Regeln. «Respekt und herzlichen Glückwunsch, Chef!»

### Neu? Bad? Runners!

Nicht alle Neubadrunners sind neu im Marathongeschäft, denn zwei der magischen acht sind bereits einen Marathon gelaufen. Ursula hat vor ein paar Jahren den schönen Berlinmarathon erfolgreich durchgestanden und – man mag es kaum mehr lesen – mein Chef, Christian Wehrli, hat ja 2009 den New York City Marathon in fast der maximal zulässigen Zeit durchlaufen. Und die anderen sechs? Ja, das sind die wirklich Mutigen und Abenteuerlustigen, die sich da auf ein faszinierendes Experiment eingelassen haben. Sonja, die erfrischend optimistische Dame aus den Niederlanden, ist eine schnelle und tolle Läuferin und wird den Marathon bestimmt in einer guten Zeit laufen. Denn was Holländer wollen, kriegen sie auch. Ausser beim Fussball. Beim Thema «eleganter Laufstil» taucht sofort der Name Claudine auf, denn sie gleitet konsequent und willensstark durch die Landschaft, fast ohne irgendwelche Geräusche zu verursachen. Unser schönes Küken Fabiola hat sich als Erste überhaupt spontan und ohne gross nachzudenken bei «Rennezia» angemeldet. Sie hat erst diesen Januar mit dem Joggen begonnen, bildet also ein absolutes Novum. Trotz mancher Zweifel zu Beginn ist sie jetzt voll auf Kurs in Richtung Venice-Marathon. Jean ist unser Neubad-Kobold mit seinem charakteristischen Hüpf-Jogging-Stil. Er kann kaum still stehen, scharrt mit den Sohlen und ist beinahe schon weg, bevor das «Go» beim Start fällt. Auch er ist bisher kaum mehr als 20 Kilometer am Stück gerannt. Das hat sich aber nun stark geändert. Ursprünglich als Coach gedacht, hat sich Peter nun auch als Läufer für «Rennezia» angemeldet. Peter ist ein altgedienter Sportler, war er doch früher als 100-Kilometer- und 24-Stunden-Läufer erfolgreich unterwegs. Er kennt daher einige

Tricks, die er den Neubadrunners natürlich auch (noch) patentfrei verrät. Lisette ist kurz vor Redaktionsschluss ebenfalls zur Truppe gestossen. Sie hat schon viel Lauferfahrung, aber ihren ersten Marathon in Venedig ebenfalls noch vor sich. Auch sie steckt voller Energie, welche die ganze Truppe noch zusätzlich beflügelt.

### Umtriebiges Umfeld

Auch bei noch so gut geplanten Events gibt es immer wieder Überraschungen. Bei «Rennezia» sind dies bisher fast nur positive Ereignisse. Nun, die angestrebten 42 Läuferinnen und Läufer wird Meister Wehrli wohl nicht mehr zusammen trommeln können. Aber das macht auch nichts, denn es ist eben selten die Quantität, sondern viel mehr die Qualität, die den Erfolg ausmacht. Aber ohne das gesamte Umfeld an Helfern, Supportern und Partnern würde auch dieses Experiment nicht funktionieren. Neben den Sponsoren Merian Iselin Klinik, MEM Sport, Bider & Tanner und Telebasel sind es die vielen Menschen im Hintergrund, die motivierend und helfend für das Gelingen sorgen. Als Begleitung wird die Exil-Baslerin Alexandra die Truppe nach

Venedig begleiten. Gabor Szirt, mit seinem Lauftreff beider Basel, hat alle Hebel in Bewegung gesetzt, um «seine Leute» zum Mitmachen bei «Rennezia» zu bewegen. Beatrice Schöni der Merian Iselin Klinik hat extra einen Ernährungsplan für die Marathonvorbereitung und den Lauf selbst zusammen- sowie entsprechende Beratung zur Verfügung gestellt. Überraschender und motivierender Helfer ist Roberto, der bei den «Longjogs» am Sonntag immer mit seinem Rennrad und knallgelbem T-Shirt zur Stelle ist. Er kennt die Strecke, gibt Tipps, hält die Strasse frei und führt alle Neubadrunners (hoffentlich auch weiterhin lebendig) wieder zurück nach Basel.

### Quo Vadis, Rennezia?

Nebst Spass, Schweiß, Nässe, Kälte, Schmerzen, Hoffnung und Optimismus soll der zusätzliche Zweck von «Rennezia» nicht vergessen werden: die Krebsliga beider Basel soll finanziell von diesem Projekt profitieren. Denn die Kombination von Sport und Krankheit, sprich Joggen und Krebs, sind gar nicht so abwegig. Oft dient der Sport als gute Vorbeugung vor Krankheiten und

andererseits ist die sportliche Betätigung für Kranke eine motivierende Erfahrung – für Körper, Seele und Geist. Mein Chefredaktor Wehrli hat ja lautstark bei Telebasel und auch anderen Gelegenheiten rausposaunt, dass von jedem Teilnehmer, also jedem Neubadrunner, ein Beitrag von fünfzig Franken an die Krebsliga beider Basel überwiesen wird. Bei nur acht Teilnehmern ist dies – ganz offen gesagt – eine etwas klägliche Summe. Deshalb, nur mal so laut gedacht: lässt sich diese doch so gute Idee nicht vielleicht noch etwas erweitern? Sie, liebe Leser, können doch auch ganz direkt etwas dazu beitragen, ohne dass Sie gleich beim Marathon mitmachen müssen. Werden Sie ganz einfach Passiv-Neubadrunner und überweisen Sie fünfzig Franken im Namen von «Rennezia» als ihren persönlichen Beitrag an die Krebsliga beider Basel. Herzlichen Glückwunsch, denn dann werden Sie in der Gönnerliste auf [www.neubadrunners.ch](http://www.neubadrunners.ch) namentlich erwähnt.

Fazit: Rennen und Spenden machen Spass.

Corinne Sachser

[www.klbb.ch/de/spenden\\_und\\_helfen](http://www.klbb.ch/de/spenden_und_helfen)  
[www.neubadrunners.ch](http://www.neubadrunners.ch)



**MERIAN ISELIN**  
Klinik für Orthopädie und Chirurgie

Telefon +41 61 305 11 11  
[www.merianiselin.ch](http://www.merianiselin.ch)

**Merian Iselin –  
Orthopädische Chirurgie  
im Dreiländereck in Basel**

**Kompetenz, Qualität und eine in allen Belangen hochstehende Patientenbetreuung sind die wichtigsten Ziele, die wir uns vom Merian Iselin gesteckt haben.**

**Unsere Belegärzteschaft und unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter wissen genau, worauf es rund um einen operativen Eingriff ankommt. Sie sind in der Lage, Sie bei der Lösung Ihrer vitalen Gesundheitsprobleme und -fragen mit Rat und Tat zu unterstützen.**

Orthopädie | Urologie | Chirurgie | Plastische Chirurgie | HNO | Medizin | Neurologie | Gefässchirurgie | Sportmedizin | Tagesklinik | Labor | Radiologie | Physiotherapie | Ernährungsberatung