



Keystone

- Christine Staehelin
- **2. März 2017, 13:30 Uhr**
- Aktualisiert am 2. März 2017, 13:52 Uhr

## Der Frühling naht: Lauf, Bebbi, lauf!

Die Knie schmerzen, das Atmen geht schwer und der Kopf ist hochrot: Joggen nach einer längeren Pause ist unendlich qualvoll. Doch es lohnt sich. Der beste Zeitpunkt dafür? Immer, aber vor allem nach den «drey scheenschte Dääg». Weg mit dem Speck, weg mit dem Kater: Fit werden. Kaum ist der Vorsatz gefasst, kommen die ersten Ausreden: Das Wetter ist zu schlecht. Alleine ist es doof. Und wo joggt man überhaupt in dieser Stadt? Aber Stopp: Diese Ausreden sind so faul wie der innere Schweinehund, der sie diktiert. Denn Laufsport ist ein anhaltender Trend: Raus aus dem Fitness-Studio, ab auf die Strasse, durch Sonne, Wind und Wetter.

Das eigentliche Problem für viele ist die Einsamkeit des Läufers. Wer da wirklich am sprichwörtlichen Berg steht, für den hat der «Lauftreff beider Basel» die Antworten bereit. Seit 2005 gibt es den Verein. Er bietet vier Joggingtreffs pro Woche an. Vier Mal in der Woche: Das klingt nach viel. Nach ziemlich viel. Aber keine Sorge: Diese Treffen sind nicht obligatorisch, sondern Vorschläge. Wer will, kann kommen, oder auch nicht.

## Gegen die Einsamkeit beim Langstreckenlauf

Auf dem Papier zählt der Verein 190 Mitglieder. «Aktiv ist aber nur etwa ein Drittel davon», sagt Gabor Szirt, Präsident des «Lauftreffs beider Basel», und schmunzelt. Der Verein sei schön gewachsen, aber in letzter Zeit sei die Mitglieder-Akquise schwieriger geworden. Viele Läuferinnen und Läufer seien zwar interessiert, könnten sich aber auf feste Zeiten nicht festlegen. Schliesslich arbeiten wir heute länger, anders und vor allem: flexibel. Das ist beim Lauftreff kein Problem: «Es gibt Mitglieder, die joggen viermal in der Woche, andere kommen an zwei Trainings und einige kommen sehr unregelmässig», sagt Szirt, selbst passionierter Jogger. Weder eine An- noch Abmeldung ist nötig.

**Tipps: So joggen Sie richtig**

1. Laufschuhe dürfen nicht zu alt sein. Nach etwa 800 Kilometern muss der Schuh gewechselt werden. 2. Die Bekleidung sollte nicht aus Baumwolle sein, sondern funktional. 3. Realistische Ziele setzen: Nach einer längeren Pause muss sich der Körper wieder an das Joggen gewöhnen

Neben den vier Treffen organisiert der Verein einmal pro Monat einen «Long Jog»: eine Strecke von happigen 20 Kilometern wird dann gelaufen, Halbmarathon-Distanz. Einige der Mitglieder nehmen regelmässig an verschiedenen Läufen in der Region teil und treffen sich deshalb. Die älteste Teilnehmerin ist 85 Jahre alt; sie joggt locker eine Stunde im Joggeli. Die Jüngsten sind um die 30 Jahre alt. Und so ein Verein vereint eben: «Wir haben viele Expats, die bei uns mitjoggen und so Anschluss in Basel finden», sagt Gabor Szirt.

Der Verein joggt jedoch nicht immer nur die gleichen Strecken: Einmal im Jahr gibt es eine Reise in andere Stadt – wo auch gejoggt wird. Rom, Budapest, Berlin und Lissabon waren die letzten Destinationen. «Die Mitglieder können aussuchen, ob sie in der jeweiligen Stadt einen Marathon, Halbmarathon oder acht Kilometer joggen möchten», erklärt Gabor Szirt. Denn der Verein richtet sich genau so an Anfängerinnen und Anfänger.

## Richtig Appetit und tiefer Schlaf



© pexels.com

Zwischen zwei und drei Mal im Jahr bietet der Laufftreff einen Joggingkurs für Einsteiger an, während zehn Wochen kann man zwei Mal in der Woche joggen. «Ich erinnere mich noch an den erfolgreichsten Einsteigerkurs», lacht Gabor Szirt. «An einem eiskalten 6. Januar kamen über 60 Nasen und wollten mit dem Joggen beginnen und den Neujahrsvorsatz umsetzen.» Das Fitness-Center-Phänomen. Geblieben sind nicht alle, aber wer geblieben ist, hat jetzt mehr Ausdauer, fühlt sich frischer, schläft besser und hat einen gesunden Appetit. Denn das Lauftraining wirkt sich nicht nur auf die Leistungsfähigkeit, sondern auch auf den Stoffwechsel positiv aus.

Wem also an der Fasnacht beim Pfeifen oder Trommeln schon die Puste ausgeht, wer auch nach langen Nächten immer noch unruhig schläft oder überhaupt mal ein paar Pfunde purzeln lassen will: Der Zeitpunkt ist perfekt. Und bei langsam steigenden Temperaturen nach dem Austreiben des Winters ist eine Schnupperrunde allein schon wegen der frischen Luft zu empfehlen.

## Blind-Jogging

Der Laufftreff beider Basel bietet «Blind Jogging an». Menschen mit Sehbehinderung können mit einem sogenannten Tandem und ermöglicht blinden und sehbehinderten Personen draussen in der Natur zu joggen. Gabor Szirt hat das Angebot gegründet und 2010 den «Prix Schappo» dafür erhalten. Weitere Informationen: <http://www.blind-jogging.ch/>