

LAUFSPORT IN DER BASELLANDSCHAFTLICHE ZEITUNG

Keine Profis, aber passioniert: Das bz-Leserteam trainiert bereits jetzt schon fleissig für die SOLA Basel

von Fabio Back - CH Media

16.5.2019 um 05:00 Uhr



Das bz-Team trainiert geschlossen am Rheinufer.

© Nicole Nars-Zimmer

An der SOLA Basel am 25. Mai ist auch ein bz-Leserteam am Start. Die zehn Läuferinnen und Läufer wollen die 80 Kilometer lange Stafette gemeinsam bestreiten. Um fit genug dafür zu sein, unterziehen sie sich einem harten Training - doch auch der Spass kommt dabei nicht zu kurz.

Es ist kurz nach 18.00 Uhr. Das bz-Leserteam versammelt sich in einem Innenhof der St.-Johanns-Vorstadt. Auch zwei Mitglieder einer anderen Trainingsgruppe stehen im Kreis, sie haben den Treffpunkt ihres Teams verpasst.

Kein Problem für Coach und OK-Präsident Gabriel Lombriser, der die beiden ohne zu zögern in die bz-Laufgruppe aufnimmt. «Ich bin aber überhaupt nicht schnell unterwegs», meint darauf eine Läuferin und fragt, «seid ihr alles Profis?» Das bz-Team nickt sofort unisono. Und bricht dann in lautes Gelächter aus. Natürlich sind sie keine Profis.

Sie, das sind zehn Läuferinnen und Läufer, die am 25. Mai die SOLA-Stafette über 80 Kilometer gemeinsam bestreiten wollen. Sie sind zwischen 24 und 58 Jahre alt, arbeiten in der Pharmabranche oder als Sekundarlehrer.

Gute Stimmung

«Ich möchte für meine Schülerinnen und Schüler ein gutes Vorbild sein», sagt der 46-jährige Lehrer Matthias, der die Königsetappe über 12,1 km von Bubendorf nach Liestal läuft. Die Vertreterin aus der Pharmabranche, Sounia, läuft dafür auf den Gempen hinauf: «Niemand anderes wollte diese steile Strecke machen.»

Dann geht es los mit dem Training. Leichtes Jogging dem Rhein entlang, lächeln für die Fotografin und weiter in den St.-Johanns-Park. Dort ist nach einem kurzen Aufwärmen Techniktraining angesagt: Oberschenkel hoch, gerader Oberkörper, kurzer Bodenkontakt.

Eine gute Lauftechnik fördert die Effizienz, schont die Gelenke. «Und lässt uns besser aussehen», sagt Coach Gabriel und lacht. Die Stimmung im Training ist gut.

Durch die Kollegin motiviert

«Eigentlich ist es schade, dass wir in der Stafette nacheinander laufen und uns so während des Rennens gar nicht sehen», findet Oliver. Auch Verena freut sich auf ihre Strecke von Augst nach Muttenz.

Eine Kollegin hat sie auf die Ausschreibung des bz-Teams hingewiesen und sie motiviert, sich ebenfalls zu bewerben. Als die Kollegin dann erfahren hat, dass Verena ins Team aufgenommen wurde und sie nicht, wurde sie kurz sauer, erzählt Verena.

«Brauchte Tritt in den Hintern»

Weiter geht es auf dem Rasen des St.-Johann-Parks mit Storchenlauf. Oberschenkel nach oben, Kick nach vorne. Der zweite Matthias im Team kommt ins Schwitzen. Bis vor fünf Jahren ist er noch Marathon gelaufen. Dann hat er die Stelle gewechselt.

Und 15 Kilogramm zugenommen. «Jetzt brauchte ich einen Tritt in den Hintern und habe ich mich deshalb für das Team angemeldet», sagt der Läufer des sechsten Abschnitts zwischen Liestal und Bubendorf.

Richtig anstrengend wird es dann zum Schluss der Einheit. Intervalltraining um den Park. Kurze, intensive Laufphasen, noch kürzere Erholungspausen. «Das ist eine Herausforderung für mich», sagt Susanne. Sie ist 58 Jahre alt und trainiert momentan für ihren dritten Halbmarathon.

In zehn Tagen bereit sein

Die Köpfe werden röter. Gregor erzählt in einer Pause, wie er in seiner Freizeit als Guide von sehbeeinträchtigten Läuferinnen und Läufern an Volksläufen teilnimmt. Weit kommt er in seinen Erzählungen nicht.

Denn auf Pfiff von Coach Gabriel wird das Tempo wieder erhöht. Doch auch das Intervalltraining geht vorbei. Dem Rhein entlang geht es zurück in Richtung St.-Johanns-Vorstadt. In zehn Tagen will das Team bereit sein für die zweite SOLA Basel.

Nach dem Training werden die Startnummern verteilt. «Es kommt gut», meint Oliver, als sich die Team-Mitglieder verabschieden. Das bz-Team für die SOLA Basel: zwar keine Profis, aber sehr passionierte Läuferinnen und Läufer.