

## Newsletter I 2024

Liebe Mitglieder des Laufftreff beider Basel

Wir hoffen, ihr hattet schöne Feiertage und seid gut im neuen Jahr gelandet. Wir drücken euch allen die Daumen, dass es ein gesundes, zufriedenes und sportliches Jahr wird.

Ruth Hunziker, Daniel Kiener und ich haben unsere Arbeit als Vorstand des Laufftreffs bereits im alten Jahr begonnen. Wir haben viele Informationen von Gabor erhalten, Unterstützerinnen und Unterstützer für die Vorstandsarbeit gesucht und gefunden und uns zum Laufbetrieb ein paar Gedanken gemacht.

Wir sehen unsere erste Aufgabe darin, den Verein Laufftreff weiterzuführen wie bisher. Wenn wir wissen, wie der Laden läuft, werden wir mit neuen / alten Ideen auf euch zukommen. Gerne könnt ihr uns jederzeit eure Ideen und Wünsche, den Laufbetrieb, das Vereinsleben oder sonst etwas betreffend, mitteilen. Wir werden diese auf alle Fälle in unsere Überlegungen miteinbeziehen.

Mitglieder, welche den VS unterstützen, sind: Sandra Werthmüller, René Heller, Dirk Lenz, Bruno Arena. Herzlichen Dank für euer Engagement.

Bitte beachten: Der Laufftreff hat eine neue Adresse und eine neue Telefonnummer:  
**Verein Laufftreff beider Basel / Schorenweg 22 / 4058 Basel / 079 518 16 66**

### Laufbetrieb Montag und Mittwoch 19h

Die Trainings gehen weiter wie bis anhin. Daniel koordiniert die Instruktoressen und hilft uns allen mit einer netten Aufforderung per WA, dass wir das Training in der Hektik des Alltags nicht vergessen. **René Heller wird neu zum Team der Instruktoressen stossen. Toitotoi René.** Allen Instruktoressen ein herzliches Dankeschön für den grossen Einsatz.

### Unsere Sponsoren

-Dank langjähriger, finanzieller Unterstützung einiger Sponsoren steht der Verein Laufftreff auf gesunden Beinen. Wir werden mit Hilfe von Gabor bemüht sein, die Sponsoren weiterhin für unsere Sache zu begeistern. Vergesst nicht, dass ihr bei **Sportx Dreispitz** 15% auf

Unsere Sponsoren und Gönner



Running-Bekleidung und -Schuhe inkl. Accessoires erhält. **Ryffel-Running Sportx Dreispitz** offeriert sogar gratis eine Lauf- und Fussanalyse.

-12% Vergünstigung auf nicht rezeptpflichtige Artikel (Kosmetika, Vitamine, Nahrungsergänzungsmittel) erhält ihr in der **St. Jakobs-Apotheke am Aeschenplatz**. Dort genügt es, wenn ihr sagt, ihr seid Mitglied vom Laufftreff.

Am Samstag, 20.01.2024 ist bei **Kieser-Training** an der Steinenvorstadt von 09.30h bis 17.30h Tag der offenen Tür. Um 14h könnt ihr euch den Vortrag "Mit der Kieser-Methode zum Erfolg" zu Gemüte führen und von wertvollen Inputs profitieren. Eine Anmeldung ist nicht nötig.

Wir laufen, weil wir etwas für unsere Gesundheit tun wollen. Die richtige Lauf-Ausrüstung und ein gesunder und bewusster Lebensstil sind gute Voraussetzungen, dass wir unserem Hobby noch lange nachgehen können.

### Jacken / T-Shirt's / Top's

Der neue Vorstand hat noch einen Restbestand an Vereinskleidung übernommen (rot mit weisser Schrift). Diese geben wir ab, gerne gegen einen Batzen in die Vereinskasse (fakultativ).

Bestand:

Langarmjacken Grösse XS (1) / M (1) / XL (1) / XXL (2)

T-Shirts mit Rundkragen L (2) / XL (7) / XXL (1)

T-Shirts mit V-Ausschnitt M (1) / L (1) / XL (1) / XL (4)

Tops für Herren S (1) / L (1) / XXL (2)

Tops für Damen 1x XS / 1x M

T-Shirt 36 (1)

### Vereins-Aktivitäten

#### - Läufe:

Wenn wir ein Ziel verfolgen, fällt es uns leichter das Training regelmässig zu besuchen. Im Jahr 2024 backen wir noch kleine Brötchen und gehen gemeinsam am:

- 20.4.2024 nach Lupsingen (4,7km / 12.3km)
- 28.6. nach Gelterkinden (4,2km / 8.2km)
- 20.10. nach Muttenz (5.6km / 10km)

Unsere Sponsoren und Gönner



Diese Läufe sind für unsere ambitionierten Läufer: innen natürlich keine Herausforderung. Weit- und Schnellläufer:innen vereinbaren mit Dani, an welchen Veranstaltungen sie noch teilnehmen möchten.

- **Stammtisch / Hock:**

Jeweils nach dem letzten Training im Monat gehen wir gemeinsam noch etwas trinken. Je nach Wetter, Lust und Laune der Teilnehmenden in der JH oder in einer Buvette am Rhein oder .....

**Anfängerkurs**

Der Vorstand kann hat beschlossen, im Frühjahr 2024 keinen Anfängerkurs anbieten. Bis zum heutigen Datum haben wir auch noch keine Anmeldungen erhalten. Gerade jetzt sind noch diverse andere Aufgaben anzupacken, das Werbematerial für den Verein und die Kurse sollte etwas überarbeitet werden etc. Wir werden jedoch versuchen, im Herbst für Anfänger einen Kurs starten zu lassen. Die Anfänger sind unsere potenziellen neuen Mitglieder.

An dieser Stelle wollen wir dafür alle Mitglieder, welche nicht oder nicht mehr regelmässig ins Training kommen, ermuntern, wieder einzusteigen. Das neue Jahr ist noch jung und es ist noch Zeit, die guten Vorsätze in die Tat umzusetzen.

Liebe Grüsse  
Liliane

Unsere Sponsoren und Gönner

