

---

## Newsletter V 2024

Liebe Mitglieder des Laufftreff beider Basel

### Es ist wieder Zeit für ein Update.

Wie schon angekündigt, findet am **Samstag, 8. Juni 2024**, auf der Kraftwerksinsel Birsfelden (im Clubhaus des Ruderclubs Blauweiss) für Laufftreff-Mitglieder und ihre Partner: innen das Sommerfest statt. Bis heute haben sich 18 Mitglieder angemeldet. Es dürfen gerne noch ein paar mehr sein! **Die Anmeldefrist läuft am 24.5.2024 ab.**

Der Laufftreff organisiert Fleisch und Gemüse für den Grill / Kartoffelsalat, Brot und Getränke. Angemeldete Mitglieder haben sich bereit erklärt, Kuchen und weitere Salate mitzubringen. Da die Grundelemente für eine feine Mahlzeit gestellt werden, reicht es vollkommen aus, wenn eure mitgebrachten Salate oder Kuchen Normal- und nicht Riesengrösse haben. Herzlichen Dank. Wir freuen uns.

---

Ich habe auf dem «Unimarkt» Basel ein Inserat (mit Bildern) für die Laufftreff-Trainersuche eingestellt. Ein Mitglied hat sich gemeldet, weil sie / er auf einem Bild zu erkennen ist und hat zu bedenken gegeben, dass so etwas ohne ausdrückliche Erlaubnis nicht ok ist. Das ist absolut richtig und ich entschuldige mich dafür.

**Ich bitte daher alle Mitglieder, welche eine Veröffentlichung ihres Konterfeis (auch wenn es immer im Zusammenhang mit dem Laufftreff geschieht) nicht wünschen, dies per Mail mitzuteilen. Wir werden diesen Wunsch auch auf der Homepage berücksichtigen.**

---

**Vom 12. bis 14. September 2024** findet auf dem Marktplatz die Mobilitätswoche statt. Der Laufftreff wurde angefragt, ob wir zu diesem Event etwas beitragen können. Das ist für uns eine tolle Werbe-Gelegenheit.

Patrick und Bruno haben sich bereit erklärt, ein Training anzubieten, den Festteilnehmenden das Joggen schmackhaft zu machen und ihnen aufzuzeigen, wie viele Treppen man auch in einer kurzen Pause nützen kann, um etwas für die Gesundheit zu tun. Vielen Dank.

An einem Infostand auf dem Barfi werden wir unsere Flyer auflegen können. Wenn Laufftreff-Mitglieder am 13. oder 14.9.2024 während einer oder zwei Stunden Interessierten unsere Flyer «direkt» abgeben könnten, wäre das das NONPLUSULTRA. **Gesucht sind Freiwillige, die am 13. oder 14. zwischen 12h und 19h dieses Ämtli übernehmen würden.**

Man darf mitmachen, muss aber nicht!

Unsere Sponsoren:



Der Anfängerkurs Frühjahr 2024 läuft und läuft.....

Wir werden prüfen, ob es auch einen Herbstkurs 2024 geben kann. Bisher sind drei Anmeldungen eingegangen.

Es haben noch nicht alle Mitglieder den **Jahresbeitrag 2024** bezahlt. Danke, wenn ihr kontrolliert, ob ihr den Betrag von CHF 120.- auf das PC-Konto IBAN CH66 0900 0000 6020 3421 1 des Laufftreff beider Basel überwiesen habt.

Und hier noch ein interessanter Artikel, welchen ich den News von datasport entnommen habe:

### **Gibt es eine optimale Schrittfrequenz? Und welchen Einfluss hat die Schrittfrequenz auf Verletzungen? Experte Viktor Röthlin klärt auf.**

Eins vorneweg: Zu hoch kann die Schrittfrequenz eigentlich gar nicht sein, vor allem nicht im Hobbysport. Als Beispiel: Meine Marathons begann ich jeweils mit einer Schrittfrequenz von 180 pro Minute. Um das Tempo konstant zu halten, erhöhte ich die Schrittfrequenz hintenraus dann sogar bis auf 210 Schritte, da ich ja gegen den Schluss hin durch die Müdigkeit bei jedem Abstoss etwas weniger weit flog.

Das Lauftempo ist also abhängig von der Flugphase und der Schrittfrequenz. Falls man bei einem Lauf wirklich nur noch vor sich «hertäbelet», müsste man allerdings schon versuchen, wieder etwas raumgreifende Schritte zu machen.

### **Unter 160 = zu lange Schritte**

Bei Schrittfrequenzen unter 160 macht man schlicht zu lange Schritte. Klar ist dies auch noch etwas von der Körpergrösse abhängig, aber meistens wirken die Hebelkräfte bei einer solch tiefen Schrittfrequenz so, dass mittelfristig Überlastungen entstehen.

Ich nehme zum Verständnis dann immer die Zeit der Pfahlbauer zum Vergleich. Die Reichen bauten ihre Häuser auf hundert Pfählen, die Armen nur auf deren vier. Kam ein heftiger Sturm, waren die Häuser der Armen natürlich alle weg.

Beim Laufen ist es ähnlich: Laufe ich meine Trainingsstrecke mit 10'000 Schritten, dann ist die Belastung pro Schritt und auf den Bewegungsapparat insgesamt viel kleiner, als wenn ich dieselbe Strecke mit nur 8000 Schritten bewältige.

Doch wie kann man seine Schrittfrequenz erhöhen. Ideal geeignet sind Frequenzübungen oder ein regelmässiges Lauf-ABC. Beides sollte man regelmässig in sein Training einbauen.

### **Hiphop und Rap sind zu langsam**

Alle, die während des Joggens gerne Musik hören, sollten bezüglich Schrittfrequenz aufpassen. Der Grund: Die meisten Lieder werden mit weniger als 160 bpm (beats per

Unsere Sponsoren:





minute) gespielt. Hiphop und Rap haben meist 60–110 bpm, House und Discomusik 120–135 bpm.

Läuft man mit solchen Klängen im Ohr und dies gar noch mit einem einigermaßen guten Rhythmusgefühl, dann bringt das Laufen im Takt zwar Musikvergnügen und Einklang, aber gleichzeitig macht man so in der Regel zu lange Schritte bzw. man rennt mit einer zu tiefen Schrittfrequenz.

Denn Profis erhöhen, wie erwähnt, die Schrittfrequenz, wenn sie langsam müde werden. Beim Hobbysportler passiert in der Regel aber genau das Gegenteil. Je müder er wird, desto länger werden seine Schritte. Vermutlich weil er denkt, dass er mit längeren Schritten schneller im Ziel ist.

Die Wahrheit aber ist: Je länger die Schritte bei Langstreckenläufern werden, desto schneller landen sie mit einer Überlastung beim Physiotherapeuten!

Im Namen des Vorstandes grüsse ich euch alle herzlich und wünsche euch ein schönes Pfingstwochenende.

Liliane  
17.5.2024

Unsere Sponsoren:

