
Newsletter VI 2024

Es ist wieder Zeit für ein Update.

Liebe Mitglieder des Laufftreff beider Basel

Das Sommerfest 2024 ist Geschichte! Es war ein sehr schönes Fest. Alle Teilnehmenden haben beim Vorbereiten, Zubereiten von feinsten Salaten, Dips, Kuchen etc. und Nachbereiten (Putzen, Geschirrtrocknen, Heimtragen von leeren Flaschen und zuviel eingekauften Speisen und Getränken) beigetragen, dass wir im Regen (! leider) auf der Kraftwerksinsel ein paar gemütliche Stunden verbringen konnten. Ein spezieller Dank geht an Bruno, der dank seiner Connections zu Jenzer ein feines Fleisch- und Wurstbuffet organisiert hat. Christian (kein Mitglied) und Gabor haben dafür gesorgt, dass diese Köstlichkeiten auf dem Grill ihre richtige Konsistenz und Farbe erhielten. Auch ihnen beiden ein besonderes Dankeschön. Das Fest war jedoch so erfolgreich, weil alle in irgendeiner Weise dazu beigetragen haben. Das OK bedankt sich herzlich für Einsatz und Teilnahme.

Save the date: Am Donnerstag, 19. September 2024 findet die Mitgliederversammlung statt.

Am Montag, 17. Juni 2024, lädt René zum Spezialtraining ein. Treffpunkt 19h Tramendstation Nr 3 Birsfelden Hard. Weitere Infos erfolgen über den Chat. Es lohnt sich also, dem Chat beizutreten, damit ihr immer auf dem neusten Stand seid.

Der nächste «Hock» in der Jugendherberge findet am **Mittwoch, 26. Juni 2024** nach dem Training statt.

Ein Anlass der besonderen Art findet am **Samstag, 29. Juni 2024** statt:

Der **Verein SPORTEGRATION** setzt seinen Fokus auf die nachhaltige Integration von Geflüchteten durch Sport (Sport = Integrationsmittel). Er bietet in den Kantonen Zürich, Bern und Basel ein vielfältiges Sport-Programm an, bestehend aus fast 60 wöchentlichen Sportkurse in 25 verschiedenen Sportarten. Die Sportkurse sind für alle offen und die Teilnahme an den Sportkursen ist für geflüchtete Personen kostenlos.

Project26 wurde von Rob und Léo - zwei Läufern aus der Romandie, gegründet. Sie versuchen an 26 aufeinanderfolgenden Tagen in den 26 Kantonen der Schweiz täglich 26

Unsere Sponsoren:

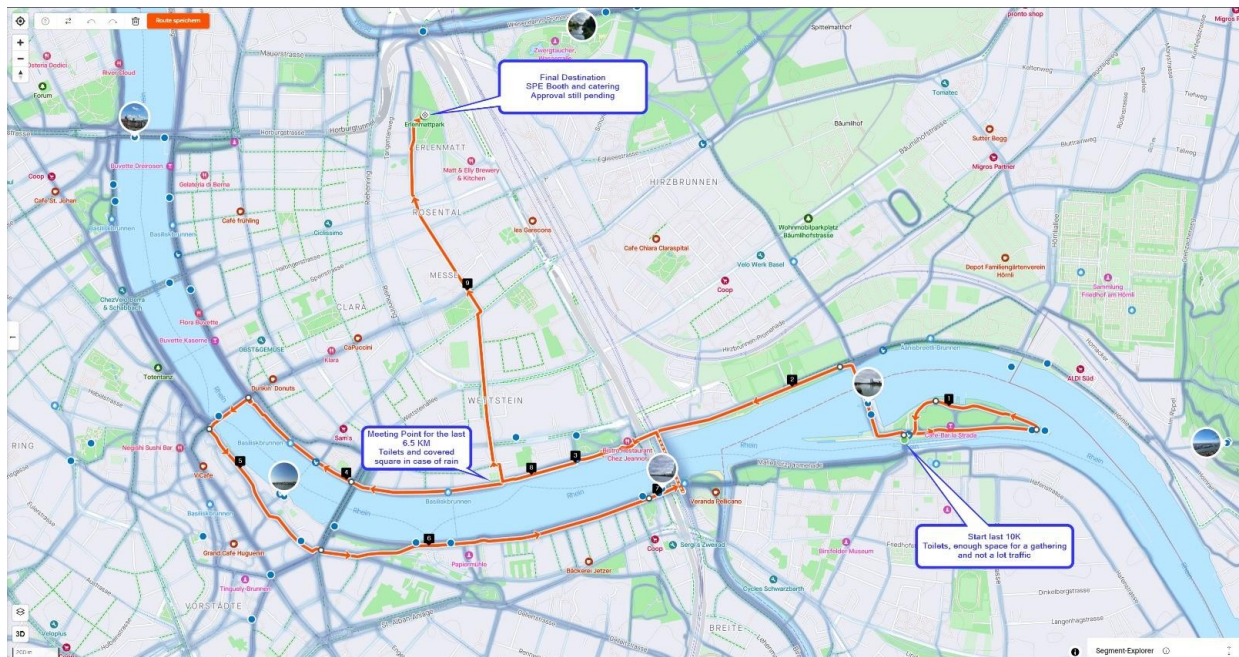


Kilometer zu laufen, um 26.000 CHF für **SPORTEGRATION** zu sammeln. **Am 29. Juni 2024** sind sie in Basel unterwegs und suchen Begleitung.

08.00 Uhr - Start 26 km (da fehlen leider noch genaue Angaben. Sobald ich Näheres weiss, gebe ich euch wieder Bescheid)

09.45 Uhr - Start 10 km auf der Kraftwerksinsel

10.15 Uhr - Start 6.4 km in der Solitude beim Kinderspielplatz



Am Freitag, 30. August 2024 findet der 5,7km-Lauf "Wake up and run" statt. Start ist 05.30h auf dem Theodors-Kirchplatz in Basel. Nach dem Lauf gibt's ein gemeinsames outdoor Zmorge. **Der Verein Laufftreff übernimmt das Startgeld. Meldet euch bald bei mir, damit ich euch anmelden kann.** Die Anzahl der Teilnehmenden ist auf 700 beschränkt.

Save the date: Am Donnerstag, 19. September 2024 findet die Mitgliederversammlung statt.

Liebe Grüsse

Liliane

Unsere Sponsoren:





Und hier ein paar Ernährungs-Tipps zur perfekten Vorbereitung auf ein gelingendes Training (aus FIT for LIFE):

Die Verpflegung vor, während und nach dem Sport wird oft unterschätzt. Doch die passende Ernährung ist wichtig zur optimalen Unterstützung der Trainings- und Wettkampfleistung. Sieben konkrete Sportsituationen inklusive Ernährungstipps.

50 Minuten Nüchternlauf

Wer: Freizeitläufer, der dreimal wöchentlich trainiert.

Vor Belastung: Wasser, Tee oder schwarzer Kaffee, ansonsten nichts.

Während Belastung: Nichts.

Nach Belastung:

- Ein ausgewogenes Frühstück mit Protein-, Kohlenhydrat- und Gemüse/Früchte-Komponenten (Bsp. Müesli mit ungezuckerten Flocken).
- Dazu frische Früchte, etwas Milch und Magerquark, Nüsse oder Samen
- Tee/Kaffee.

Gut zu wissen: Der Nüchternlauf ist kein Intervalltraining bzw. kein Training mit hoher Intensität, sondern sollte bei moderater oder tiefer Intensität stattfinden.

50 Minuten Krafttraining

Wer: Multisportler, welcher das Krafttraining zweimal wöchentlich mit dem Ziel Muskelaufbau als Ergänzung zu anderen Sportaktivitäten absolviert.

Vor Belastung:

- Genügend Nährstoffe über den ganzen Tag verteilt.
- Allenfalls 1–2 h vor dem Training kleiner Zwischensnack wie Biberli, Riegel, Getreidecracker usw.

Während Belastung:

- Wasser sollte reichen.

Nach Belastung:

- 20–30 g schnell-verfügbares Protein (Bsp. Whey).
- 2–3 dl Flüssigkeit direkt nach dem Training
- oder eine Mahlzeit mit 20–30 g Proteinanteil.

Gut zu wissen: Ist das Ziel, Muskulatur aufzubauen, so ist nicht nur die Proteinzufuhr nach der Trainingseinheit wichtig, sondern eine positive Energiebilanz sowie eine regelmässig verteilte Proteinzufuhr über den Tag.

Unsere Sponsoren:





Wettkampf Halbmarathon

Wer: Hobbyläuferin mit Zielzeit 1:45 h.

Vor Belastung:

- 3–4 Stunden vor dem Wettkampf die letzte richtige Mahlzeit mit 1–4 g Kohlenhydraten pro kg Körpergewicht
- Leicht verdaulich (Bsp. Reis, Weissbrot), nahrungsfaserarm, fettarm.
- 5–10 ml Flüssigkeit pro kg Körpergewicht 2–4 h vor dem Wettkampf.

Während Belastung:

- Wasser (ca. 4 bis 8 dl/h) und Kohlenhydrate (30 bis 60 g/h).
- Bsp: Bei 5 km 2 dl Wasser, bei 10 und 15 km je 2 dl Sportgetränk.
- Die optimale Trinkmenge ist stark abhängig vom individuellen Schweißverlust, den Umgebungsbedingungen, der Bekleidung sowie der Intensität.

Nach Belastung:

- Im Ziel Flüssigkeit in kleinen Schlucken zuführen, kohlenhydrathaltige Snacks (Banane, Orange, Riegelstücke etc.).
- Später eine «normale» Mahlzeit mit Protein-, Kohlenhydrat- und Gemüse/Früchte-Komponenten; nicht zu fetthaltig und nicht zu grosse Mengen, um den Magen-Darm-Trakt nicht unnötig zu strapazieren.

Gut zu wissen: Man kann auch zu viel trinken. Man sollte nach einer Belastung nie schwerer sein als vorher. Die Wettkampfverpflegung sollte im Training geübt werden (inkl. aus dem Becher trinken sowie das Sportgetränk/Produkt testen).

- Die letzte richtige Mahlzeit 3–4 Stunden vor der Belastung mit 1–4 g Kohlenhydrate
- g Kohlenhydrate pro kg Körpergewicht.
- 150 % des Gewichtsverlustes als Flüssigkeit zur Wiederauffüllung des Flüssigkeitshaushaltes.
- Die Zufuhr dieser Komponenten kann direkt über die Mahlzeit oder über Flüssigkeit in Kombination mit Snacks erfolgen.

Unsere Sponsoren:

