



Newsletter VIII 2024

Wir begrüßen herzlich im Anfängerkurs:

Andrea, Nicole, Patrizia, Deborah, Paul, Reto, Matthis, Peter und Bianca.

Wir hoffen, dass die motivierte Gruppe Freude am Joggen findet und diese auch behält. Wir von unserer Seite geben unser Bestes!

Zur Erinnerung an alle und wichtig für die Neumitglieder:

Mitglieder des Vereins Laufftreff beider Basel kommen in den Genuss von 15% Rabatt beim Einkauf von Laufschuhen und Lauf-Zubehör bei unserem Sponsor SportX Dreispitz. Zudem profitieren die Mitglieder von 12% Vergünstigung auf nicht rezeptpflichtige Artikel (Kosmetika, Vitamine, Nahrungsergänzungsmittel) in der St. Jakobs-Apotheke am Aeschenplatz. Einfach den Namen nennen. Eine aktualisierte Mitgliederliste wurde den beiden Institutionen verschickt.

Regeln für den Laufbetrieb: Bitte meldet euch direkt bei dem / der Trainer:in ab, wenn ihr die Gruppe bereits vor Ankommen beim «Törli» verlässt. Nicht einfach weggehen oder andere Hobbyjogger beauftragen, das Abmelden für euch zu übernehmen / wenn von der Trainerin, dem Trainer nicht anders angeordnet, läuft die Gruppe HINTER dem / der Trainer:in. Der / die Trainer:in regelt das Überqueren von Strassen. Aus versicherungstechnischen Gründen ist dies wichtig!

Walkinggruppe: Besteht in den Reihen unserer Mitglieder das Interesse an einer Walkinggruppe? Wir könnten uns vorstellen, jeweils am Montag und Mittwoch auch mit einer Walkinggruppe (zügiges Gehen OHNE Stöcke) unterwegs zu sein. Meldet euer Interesse, eure Ideen an info@laufftreffbeiderbasel.ch

Am 20. Oktober 2024 fand bei besten Bedingungen der Muttener Herbstlauf statt. Aus unseren Reihen sind 11 Läuferinnen und Läufer gestartet. Gabor war mit einer sehbehinderten Frau im Rahmen von blind-Jogging unterwegs. Erwähnenswert wären alle Resultate, hervorheben möchte ich aber, dass Kathrin und HP einen Platz auf dem Podest «erlaufen» haben. Herzliche Gratulation.

Unsere Sponsoren:





Am Mittwoch, 30. Oktober 2024 findet nach dem Training wieder der beliebte Hock in der Jugendherberge statt. Alle sind herzlich eingeladen. Getränke und ein Stückli Pizza oder Flammenkuchen werden vom Verein spendiert.

Am Samstag, 23. November 2024 findet der Basler Stadtlauf statt. Einige Laufftreffler sind als Helfende unterwegs. Sie werden alle Teilnehmenden kräftig mit ihren hopp hopp hopp-Rufen unterstützen. Anmeldung ist Sache der Teilnehmenden.

Am 29. November 2024 findet in Bern der Santa Run statt (2,7km oder 5,4km).

Die Berner haben grosse Ziele. Folgendes ist auf der Website zu lesen:

Der Santa Run vom 29. November 2024 wird nicht nur ganz Bern begeistern, sondern auch bis zum Nordpol für Aufsehen sorgen. Denn er will den Rekord als grösster Santa Run der Welt holen. Dafür müssten mehr als 5000 Santas am 29. November 2024 die Ziellinie auf dem Bundesplatz überqueren.

Vielleicht gibt es ein paar Laufftreffler, die den Bernern zum Welterfolg verhelfen wollen.

<https://www.santarunbern.ch/anmelden-3/>

Am Sonntag, 8. Dezember 2024 findet der Klausenlauf in Allschwil statt. Auch der Klausenlauf bietet mit einer 6,6km- und einer 10km-Strecke für alle etwas. Für jede und jeden, die/der sich bis spätestens 30. November 2024 bei mir meldet, übernimmt der Verein die Startkosten. Bisher gemeldet haben sich Helga, Manfred, Dani (10km) / Fränzi, René, ich (6,6km). Meldet euch bald an, damit Startplätze garantiert sind.

Unsere Sponsoren:



Im letzten Newsletter wurde auf die Wichtigkeit von Alternativtraining und Ruhepausen hingewiesen. Wenn du Läufer bist und zusätzlich regelmäßig Yoga praktizierst, **erhöht du deine Belastbarkeit**, selbst wenn du gerade erst Joggen lernst. Yoga wirkt sich auch positiv auf die Dehnbarkeit und Ausdauer aus und es fördert den Muskelaufbau. Yoga und Laufen ist also eine gute Kombination!

Nun hat Tanja Harrer, ein Mitglied vom Laufftreff, ein besonderes Angebot für uns:

Dehnen, Strecken, Stärken der Wirbelsäule in alle Richtungen. Sanftes Hatha Yoga. Ziel: Freude an deinem Körper und an Bewegung vermitteln. Dem Rücken Gutes tun. Deinen Körper und seine Teile (neu) entdecken, entfalten und verwalten
(<https://www.yogaohneom.ch>)

Schnupper-Angebot Yoga:

Sonntag, 10.11. 10:30 Uhr -> «Kennenlernen Yoga für Läufer und Nicht-Läufer» 90 Min.
Tanzstudio Baf, Basel. Müllheimer Str. 42, 4057 Basel: <https://g.co/kgs/bPfrPCz>

Samstag, 16.11. 10:30 Uhr -> «2. Kennenlernen Yoga für Läufer und Nicht-Läufer» 90 Min.
Studio Somacor, Elsässerstr. 215a im Kulturhaus Elys im 2.OG

Die Schnupperstunden sind für Mitglieder kostenlos. Die ersten 10, welche sich bei mir melden, erhalten den Yogakurs-Platz. Also nichts wie los! Bitte meldet euch bis Freitag, 1.11.2024 bei mir. Danke.

Bei Interesse sind nachfolgend weitere Gruppen-Yogastunden (evtl. auch online) möglich
Diese dann allerdings nicht mehr kostenlos, aber zu günstigen Konditionen.
Z.B.

Sa, 15.12 13 Uhr -> Thema Hüfte
So, 19.1. -> Rücken
Sa, 22.2. -> Knie
Mrz -> Rumpf
Apr -> Schultern
Mai -> Füße (Fussfesseln, Zehen, Ferse, Ballen)
usw.

Unsere Sponsoren:



Verein Laufftreff beider Basel
Schorenweg 22
4058 Basel
Tel. 079 512 78 43
info@laufftreffbeiderbasel.ch
www.laufftreffbeiderbasel.ch



Gerade im Laufsport spielt körperliches Wohlbefinden eine wichtige Rolle – sei es zur Entspannung nach dem Training oder zur raschen Erholung nach kleineren Verletzungen. Eine professionelle Massage kann hier Wunder wirken, denn sie fördert die Entspannung, Regeneration und Heilung.

Schaut euch die Website www.houdaah.ch an, um mehr über das Angebot von Mahmoud (Houda) Saleh zu erfahren. Er ist ausgebildeter und Krankenkassen anerkannter Masseur, spezialisiert auf ägyptische Massage sowie viele weitere klassische Massagetechniken.

Vielleicht ist etwas Passendes für euch dabei!

Liebe Grüsse
Liliane

28.10.2024

Unsere Sponsoren:

