

Newsletter VI 2025

Unser Mitglied Sascha ist schwer erkrankt. Mit persönlichen Botschaften möchten wir ihm Mut machen.

Bitte lasst mir eure persönlichen Nachrichten für Sascha zukommen (per Mail, dann drucke ich sie aus, oder mit Brief an: Lauftreff beider Basel, Schorenweg 22, 4058 Basel), wenn ihr NICHT mehr ans Törli kommt. Die Aktiven können mir ihre Botschaft ins Training mitbringen. Ich packe dann alles in einen Adventskalender und mache bei Sascha einen Besuch.

Danke für eure Mithilfe!



Der Basler Stadtlauf am 22.11.2025 ist leider ausgebucht.

Viele Mitglieder unseres Vereins sind wieder als Helfende unterwegs. Kommt, feuert die Sportlerinnen und Sportler an und lasst euch von der vorweihnachtlichen Stimmung in der Stadt verzaubern.

Mit dem Newsletter VI gibt es erste Tipps für wie Läuferinnen und Läufer ihre optimale Form finden können:

November: Gönn dir einmal im Jahr eine Trainingspause von 3 bis 4 Wochen. Das gibt Körper und Geist die Möglichkeit, sich ausgiebig zu erholen und die Batterien wieder aufzuladen. Du wirst sehen, das vermeintliche Formtief verwandelt sich danach schnell in ein Hoch!

Dezember: Nutze den Winter, um deine Ausdauer mit Langlauf oder Schneeschuhlaufen zu verbessern. Davon kannst du im nächsten Jahr in deiner Hauptsportart profitieren!

Unsere Sponsoren:

KIESER


Natura-Qualität
Familientradition seit 1898


St. Jakobs-Apotheke
AM AESCHENPLATZ


HIRSLANDEN
KLINIK BIRSHOF

Eine kleine Delegation von Aktiven hat am Lauf von Locarno nach Ascona teilgenommen. Die Stimmung war hervorragend, ebenso der Risotto und die Penne, welche auf der Piazza Grande in riesigen Töpfen zubereitet wurden.



Hallo zusammen!

Wir sind Kajoina & Céline und studieren Physiotherapie an der Supsi Landquart. Im Rahmen unserer Bachelorarbeit untersuchen wir die verschiedenen Behandlungsmassnahmen für das Iliotibialband-Syndrom bei Läufer/-innen - eine häufige Überlastungsverletzung im Laufsport.

Um aussagekräftige Ergebnisse zu erhalten, führen wir eine Online-Umfrage unter aktiven Läufer/-innen durch.

Wir bitten euch freundlich, uns bei der Datenerhebung zu unterstützen.

Selbstverständlich werden alle Daten streng vertraulich behandelt und ausschließlich für wissenschaftliche Zwecke verwendet.

Vielen Dank für Ihre Zeit und Mithilfe!

Meldet euch bei bachelor.iliotibialbandsyndrom@gmail.com, wenn ihr an der Online-Umfrage teilnehmen möchtet.

Für den Vorstand
Liliane

Unsere Sponsoren:

KIESER


Natura-Qualität
Familientradition seit 1898


St. Jakobs-Apotheke
AM AESCHENPLATZ


HIRSLANDEN
KLINIK BIRSHOF