

Newsletter V 2025

Termine der nächsten zwei Laufveranstaltungen:

Der Muttener Herbstlauf findet am 19.10.2025 statt:

Es werden Strecken für Jogger:innen und Walker:innen angeboten.

Der 5,6km Walkinglauf beginnt um 10.10h.

Der Lauf für die 5,6km lange Joggingroute startet um 10.24h.

Auf die 10km-Strecke geht es um 10.30h los.

Kosten für Walking und 5,6km: CHF 25.-

Kosten für 10km: CHF 30.-

Ab 13.10.2025 wird's etwas teurer.

Es lohnt sich, sich bald anzumelden.

Für den Basler Stadtlauf am 22.11.2025 kann man sich jetzt schon anmelden:

<https://onreg.datasport.com/de/basler-stadtlauf-2025>

Kosten für 5,5km CHF 36.-

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Unsere Sponsoren:

KIESER


Natura-Qualität
Familientradition seit 1898


St. Jakobs-Apotheke
AM AESCHENPLATZ


HIRSLANDEN
KLINIK BIRSHOF

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



Am 14. August 2025 haben sage und schreibe 14 Joggerinnen und Jogger unseres Vereins am Liestaler Stedtlilauf teilgenommen. Die Stimmung war grossartig! Eine prima Gelegenheit, unsere Jubiläums-T-Shirts zu präsentieren.



Ebenfalls im August, am 29., haben 25 Mitglieder im Schützenmattpark am Sommerfest teilgenommen. Das Wetter war sosolala, leider. Die italienische Tapolata können wir empfehlen.....

Trotzdem sind wir bis spät sitzengeblieben....



Unsere Sponsoren:

KIESER

Tenzer
Natura-Qualität
Familientradition seit 1898

St. Jakobs-Apotheke
AM AESCHENPLATZ

HIRSLANDEN
KLINIK BIRSHOF

Und hier noch ein interessanter Beitrag aus Fit for Fun, Ernährung VOR Training und Wettkämpfen betreffend:

KONKRETE ERNÄHRUNG VOR DEM SPORT

Vor lockeren Einheiten

Die Energie, die während einer lockeren und kurzen Einheit bereitgestellt werden muss, fällt geringer aus als bei hochintensiven Einheiten. Genügend Kohlenhydrate zu konsumieren ist deshalb nicht so entscheidend für die Leistung während der Einheit. Gegen den Hunger empfiehlt es sich jedoch, bei einer Trainingseinheit am Mittag oder vor dem Abendessen, einen kleinen Snack wie eine Frucht, ein Brötchen oder einen Riegel zu konsumieren. Auch da ist die individuelle Verträglichkeit entscheidend, damit Verdauungsbeschwerden vermieden werden können.

Vor intensiven Einheiten

Wie erwähnt ist für qualitativ hochstehende, intensive Trainingseinheiten die Energiebereitstellung entscheidend. Der Stoffwechsel kann am meisten Energie erzeugen, wenn genügend Kohlenhydrate in den Glykogenspeichern der Muskulatur und Leber vorhanden sind. Es lohnt sich deshalb, bei der letzten grosse Mahlzeit (Frühstück oder Mittagessen) auf genügend Kohlenhydrate zu achten.

Doch wie viel Kohlenhydrate sind genug? Der Anteil beträgt je nach Trainingsintensität und Trainingsdauer sowie individuellen Bedürfnissen rund 1 bis 2 Gramm Kohlenhydrate pro kg Körpergewicht. Wer öfters mit Magen-Darm-Problemen zu kämpfen hat, sollte zusätzlich auf eine Reduktion des Nahrungsfaseranteils sowie eine Reduktion des Fettanteils achten. Beispielsweise eignet sich betreffend Nahrungsfaseranteil ein Weissbrot besser als Haferflocken. Ungefähr 30 bis 90 Minuten vor der Einheit könnte bei Bedarf noch einmal ein kohlenhydratreicher Snack eingenommen werden.

Beispiele für eine Mahlzeit 3-4 Stunden vor der Belastung

- Kleine bis mittlere Portion/Mahlzeit auf Basis von Reis, Pasta, Mais oder Kartoffeln mit fettarmer Sauce und wenig Beilagen (z.B. Tomaten oder magere Fleischsauce).
- Gut verdauliche Frühstücksflocken mit Milch oder verdünnter Milch (gute Milchverträglichkeit vorausgesetzt). Evtl. kombiniert mit Banane und/oder Früchten.
- Brot mit Honig oder Konfitüre, evtl. kombiniert mit Fruchtmilch (z.B. magere Buttermilch).
- Sandwiches: Brot mit eher fettarmer Füllung. Etwas Butter, Käse oder Fleisch ist ok, aber nicht übertreiben.

Unsere Sponsoren:

KIESER


Natura-Qualität
Familientradition seit 1898


St. Jakobs-Apotheke
AM AESCHENPLATZ


HIRSLANDEN
KLINIK BIRSHOF

Beispiele für Snacks 1-2 Stunden vor einer Belastung

- Sportriegel, fettarme Getreideriegel
- Kleines Sandwich
- Maisbrötchen oder Weissbrot mit Honig oder Konfitüre
- Biberli, Basler Lächerli, Anisschnitte

Beispiele für Snacks bei weniger als 1 Stunde vor Belastung

- Sportgetränke, schluckweise
- Kohlenhydrat-Gels mit Flüssigkeit
- Kohlenhydratreiche Sportriegel mit genügend Flüssigkeit, gut kauen
- Reife Bananen

FAZIT

Bei intensiven Trainingseinheiten ist die Ernährung in den Stunden vor der Einheit bezüglich Zusammensetzung (Kohlenhydrate, Verdauung, Aufnahme) sowie deren Auswirkungen auf den Magen-Darm-Trakt entscheidend. Es lohnt sich, eine individuelle Strategie zu entwickeln, um das Training bei maximaler Intensität und gleichzeitig ohne das Auftreten von Magen-Darm-Problemen absolvieren zu können.

Für den Vorstand
Liliane

Unsere Sponsoren:

KIESER


Natura-Qualität
Familientradition seit 1898


St. Jakobs-Apotheke
AM AESCHENPLATZ


HIRSLANDEN
KLINIK BIRSHOF