

Newsletter VIII 2026

Am 28. März 2026 findet der Birslauf statt. Running 10km. Die Teilnahme ist kostenlos.
Beginn des Rennens ist um 16h. Anmeldungen: <https://birslauf.ch/anmeldung-nachmeldung/>

Situationsplan:



Am 25. April 2026 findet der Lupsinger-Lauf statt: Angebot: Running 4,7km / 12,3km.
Walking 8km. Schliesst euch zusammen und geht gemeinsam nach Lupsingen.
Anmeldung: <https://www.lupsingerlauf.ch/>

Leider kollidiert dieser Termin mit dem Termin des Basler Frauenlaufs, der am **26. April 2026** stattfindet. Wenn ihr in Lupsingen startet und noch Kapazitäten für einen **Helfereinsatz** beim Frauenlauf habt, dann könnt ihr euch gerne bei mir melden.

Am 3. Mai 2026 findet der Blauen Berglauf statt. Running 5km / 10km / 15km. Walking 5km / 10km. Da ist für alle etwas dabei

Unsere Sponsoren:

KIESER

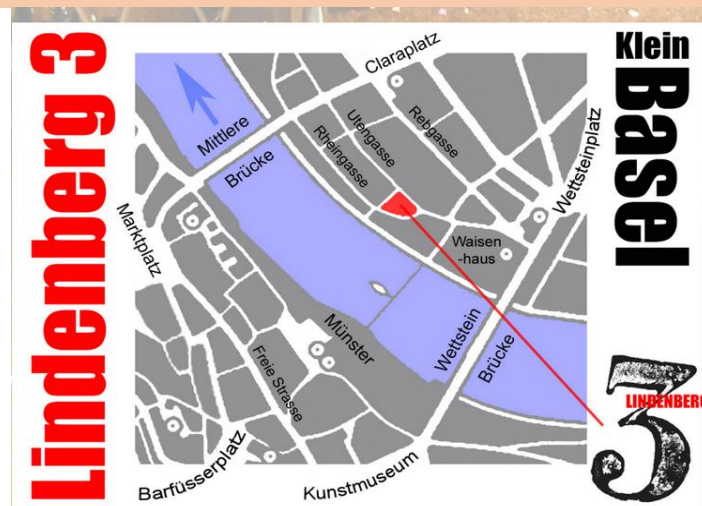

Natura-Qualität
Familientradition seit 1898


St. Jakobs-Apotheke
AM AESCHENPLATZ


HIRSLANDEN
KLINIK BIRSHOF

Nun gehen wir jedoch zuerst an die **Basler Fasnacht**. Unser Trainer und Vereinsmitglied Pat Moser betreibt mit seiner Familie und Freunden die «Baiz» am Lindenberg 3 im Glaibasel, sie freuen sich auf Besuche. Die Baiz ist an den 3 schönsten Dääg von 14h bis 22h offen.

Situationsplan:



Und hier wieder weitere Tipps für euren Trainingsplan:

März: Differenziere dein Training. Wenn du Fortschritte machen willst, solltest du versuchen, Variation in deinen Trainingsalltag zu bringen und nicht immer im gleichen Trott zu laufen. Entscheide vor jeder Einheit, ob – und im Idealfall wie – intensiv sie sein soll oder ob du es ruhiger angehst, dafür vielleicht etwas länger.

April: Nimm an einem Rennen teil. Dein Hauptrennen ist vielleicht noch Wochen oder Monate entfernt. Aber es kann nicht schaden, jetzt schon eine Standortbestimmung zu machen und mit einer Startnummer an einem Rennen teilzunehmen. Der grosse Vorteil: Du lernst eine neue Veranstaltung kennen und kannst wertvolle Erfahrungen für deinen Hauptwettkampf sammeln. Gibt es keine Rennmöglichkeit, simuliere ein Rennen, das von den Anforderungen her deinem Zielwettkampf nahekommt

Unsere Sponsoren:

KIESER

 **Tenzler**
Natur-Qualität
Familientradition seit 1898

 **St. Jakobs-Apotheke**
AM AESCHENPLATZ

 **HIRSLANDEN**
KLINIK BIRSHOF

Verein Lauftreff beider Basel
Schorenweg 22
4058 Basel
Tel. 079 512 78 43
info@lauftreffbeiderbasel.ch
lauftreffbdbasel@gmail.com
www.lauftreffbeiderbasel.ch



Am 13. April 2026 beginnt ein weiterer Anfängerkurs für alle, die ins Joggen einsteigen oder wiedereinsteigen wollen. Training ist am Montag und Mittwoch jeweils pünktlich um 19 Uhr beim St. Alban Tor (Tramhaltestelle Nr.3).

Der Einstieg in die Nordicwalking- / Walking-Gruppe kann jederzeit erfolgen. Eine Einführung wird garantiert.

Alle Infos unter:

www.lauftreffbeiderbasel.ch (Rubrik «Angebot» / «Anfänger in Gruppen» resp. «Walking»)
Anmeldungen an lauftreffbdbasel@gmail.com

Für den Vorstand
Liliane

Unsere Sponsoren:

KIESER


Natura-Qualität
Familientradition seit 1898


St. Jakobs-Apotheke
AM AESCHENPLATZ

HIRSLANDEN 
KLINIK BIRSHOF