Laufen am Puls der Natur

Die Läufergruppe LSG macht mehr, als bloss Wegstrecken zurückzulegen

Fröhliches Miteinander. Laufen macht Spass – und zusammen noch viel mehr. Foto Dominik Plüss

KEVIN ROSSITER

Wöchentlich treffen sich die Läuferinnen und Läufer der Laufsportgruppe Laufen und machen eine Einzelsportart zum Miteinander.

Nomen est omen. Der Name der Ortschaft an der Birs bezeichnet auch die Tätigkeit des Vereins: Laufen. Jeden Dienstag treffen sich die 15 bis 24 Laufbegeisterten der Laufsport-Gruppe Laufen um 19 Uhr beim Gymnasium Laufen. Bevor sie die Füsse aber unter die Arme nehmen, machen sich die Teilnehmer schlau, was ansteht. Auf der vereinseigenen Homepage wird vorab angekündigt und beschrieben, was für die meisten ein Leidensweg wäre, für die trainierten Läuferinnen und Läufer des LSG aber ein allwöchentliches Training darstellt.

«Fisch schwimmt, Vogel fliegt, Mensch läuft», hat der legendäre tschechische Langstreckenläufer Emil Zatopek einst siniert. Diese Rollenverteilung markiert auf gewisse Weise eine Grundmotivation für die Laufener Laufsportler: Der menschliche Körper sei gebaut, um täglich bis zu 25 Kilometer zu laufen oder zu gehen. Den modernen Umweltsbedingungen geschuldet, seien wir jedoch zur Sitzgesellschaft verkommen, und auch für Kürzeststrecken setzen wir uns ins Auto. Diesem Phänomen wollen die Läufer den Riegel schieben. Doch der Gesundheitsaspekt ist für Vereinsgründer Pius Lombriser nur eines von vielen Argumenten, die für das Laufen sprechen: «Laufen hat Erholungswert, fördert Gesundheit und Beobachtung und lässt uns den Puls des Lebens – und auch unseren eigenen – fühlen.»

Als der in Laufen wohnende Architekt vor 28 Jahren die LSG gründete, war der Laufsport noch nicht das Massenphänomen, das er heute ist. In der näheren Umgebung war Lombriser der Einzige, der sich laufend durch die Wälder bewegte, und von den Nichtläufern erntete er meist verständnislose Blicke. Nach einem grossen Lauf auf nationaler Ebene hat sich der gebürtige Bündner die Rangliste geschnappt und alle Läufer aus der Region rausgepickt und kontaktiert. Aus dieser relativ spontanen Aktion resultierte die bis heute wachsende LSG.

SCHÖNE SCHAUPLÄTZE. Jeder Lauf biete kleine Überraschungen, und manchmal geraten die Ausdauersportler gar an die spannendsten Schauplätze des Ökosystems. Während eines Longjoggs an einem Sonntagmorgen raste beispielsweise einmal ein Fuchs mit einem Kitz im Maul auf die Gruppe zu, verfolgt vom Mutterreh. Der Fuchs liess auf seiner Flucht das Jungtier fallen, welches – erwacht aus seiner Starre – das Weite suchte. Eine halbe Stunde später entdeckten die Läufer einen toten Fuchs an selber Stelle. «So sind wir im heutigen elektronischen Zeitalter doch immer wieder am Puls der Natur», kommentiert Lombriser die Überlebenskämpfe im Wald.

Während des Trainings, das übrigens bei jeder Witterung stattfindet, teilt sich die Laufgruppe nach Lauftempo und Ambition und sucht in kleineren Grüppchen den Weg über Stock und Stein. Dabei ist eines sicher: «Egal, wie stark die Leistungsunterschiede sind, wir finden immer eine Kombination, dass niemand alleine laufen muss», meint Vereinsmitglied Manuel Schuler. «Das wäre dann ja nicht der Sinn einer Läufergruppe.» Sinn der Läufergruppe ist es, einen eigentlichen Einzelsport gemeinsam mit anderen Sportlern zu erleben und so die Laufmotivation hochzuhalten.

Das Laufen hat, so schlicht es ist, unzählige Varianten in der Ausführung. Freizeitläufer, wie es die Sportler des LSG sind, zeichnen sich durch einen eigenen Laufstil aus. Die meisten von ihnen haben keine Laufschulung auf der Bahn genossen und ziehen daher zum Beispiel die Knie weniger an und ziehen die Füsse weniger satt am Gesäss vorbei. Der Laufstil der Jogger zeichnet sich durch eine gewisse Lockerheit aus.

Der Blick in die Zukunft gehört in erster Linie dem Nachwuchs. Das Begeistern der Jugendlichen war bereits den Vereinsgründern Hans Hofer, Thomas Hügli und Pius Lombriser ein grosses Anliegen. So starteten sie in den 80er-Jahren die Regionale Jugend-Crossmeisterschaft, bei welcher zu Saisonende eine Jahreswertung erfolgte. Ein Projekt, welches Laufen mit der Unterstützung der Sponsoren eine laufende Zukunft garantiert.

Jede Woche präsentiert die baz auf der Vereinsseite einen regionalen Sportclub.
Nächsten Mittwoch: FC Bubendorf.

LSG LAUFEN	
Gründungsjahr	1980
Präsidentin	Sonja von Arx
Aktivität	Laufsport
Trainingszeiten	Die LSG Laufen bietet ein öffentliches Training an. Besammlung ist jeden Dienstag um 19.00 Uhr beim Gymnasium Laufen (Hintereingang Garderoben)
Besonderes	Die LSG Laufen führt von Frühjahr bis Herbst auch Cupläufe durch, bei denen es vor allem ums Mitmachen geht. Die Preise werden nicht an die Schnellsten vergeben, sondern unter allen Teilnehmern verlost
> www.lsglaufen.ch	

Seit 28 Jahren unterwegs

Der 10-Meilen-Lauf ist der Höhepunkt im Kalender der LSG

KEVIN ROSSITER

Die Läufer der LSG treiben nicht nur selbst Sport, sie bringen auch viele andere Menschen in Bewegung. Die Organisation des 10-Meilen-Laufs zählt zu den wichtigsten Vereinsaktivitäten.

In Laufen wird vorfreudig gestartet und in Laufen schweissgebadet im Ziel angekommen. Dazwischen liegen zehn Meilen idyllischer Laufstrecke. Mit Ausnahme des letzten Jahres, als wegen der Überschwemmungen der Start zum Gymnasium hatte verlegt werden müssen, ertönt der Startschuss traditionell auf dem Ratshausplatz im Laufner Stedtli. Von dort führt die Laufstrecke zum Laufner Freibad über Zwingen auf die Brislacher Höhe. Nach der Blockhütte geht es – stets den Wald entlang – runter zum Bahngleis und von dort wieder zurück zum Ratshausplatz.

Die umgerechnet 16 Kilometer nahmen in diesem Jahr am 24. August beinahe 500 Läuferinnen und Läufer in nicht weniger als zwölf Kategorien unter die Füsse. Neben den Runnern, die das Gros des Felds ausmachen, konkurrieren auch Nordic Walker gegeneinander, und für die noch kleineren Füsse ist ebenfalls gesorgt: Für die Jahrgänge ab 1994 sind drei verschiedene kürzere Läufe um den Dorfkern abgesteckt. «Die Jüngeren lassen wir ganz bewusst im Laufner Stedtli laufen. Die vielen Zuschauer hier sollen sie zusätzlich motivieren», kommentiert Vereinssprecher Manuel Schuler.

VIELE FRAUEN. Der 10-Meilen-Lauf – früher treffend Laufner Lauf – gehört zu den grössten Laufsportereignissen der Region, nicht zuletzt, weil er nach der Sommerpause der einzige Lauf der Region über die 10-Meilen-Distanz ist, wohl aber auch, weil er eine lange Tradition hat. Vereinsmitgründer Pius Lombriser erinnert sich an die Anfänge: «Vor 28 Jahren haben wir allen Läufern ein Kärtchen mitgegeben und jede Zeit im Ziel separat erfasst. Zehn bis zwölf Leute arbeiteten dabei an den Ranglisten.» Doch auch anderes hat sich im Laufe der Jahre verändert: Wo es in den ersten Jahren der Veranstaltung noch weniger als zehn Frauen waren, die sich an die Langstrecke wagten, waren es bei der diesjährigen Austragung beinahe 100, die den Lauf unter die Füsse nahmen.

Idyllisch. Der 10-Meilen-Lauf ist das Prunkstück im Laufkalender der LSG Laufen. Foto Dominik Plüss

schwarzes brett

GUTE GOALIES GESUCHT
Der Kleinbasler Fussballverein BCO Alemannia Basel ist ein traditioneller Kleinbasler Fussballverein mit einer grossen Juniorenabteilung und auf dem Sportplatz Hörnli zu Hause. Für unsere ambitionierte 1. und 2. Mannschaft (3. und 4. Liga) suchen wir per sofort einen guten Torhüter. Die Trainings finden jeweils am Mittwoch und Freitag (19.15 Uhr) auf dem Sportplatz Hörnli oder Sportplatz Bäumlihof statt. Wir freuen uns sehr auf deine Kontaktaufnahme. Nähere Auskunft erteilt unser Spiko Georges Marchand unter 061 715 57 42 oder 079 604 62 22.
> www.bcoalemannia.ch

OBERDORF SUCHT JUNIORENTRAINER
Beim FC Oberdorf ist ein engagiertes Trainerteam in einem familiären Umfeld vorhanden. Für die Rückrunde fehlen uns aber für die B- sowie die C-Junioren noch Trainer. Motivierte und willige Junioren warten auf einen Trainer, der sie fördert und fordert. Der FC Oberdorf bietet ideale Anstellungs- und Trainingsbedingungen (Kunstrasen). Sollten wir dein Interesse geweckt haben, so melde dich bitte bei: Martin Hofer, Juniorenobmann, 061 961 03 40, martin.hofer@tele2.ch
> www.fc-oberdorf.ch

JUNIORENTRAINER GESUCHT
Für die Juniorinnenmannschaft der Volleyballsektion des TV Allschwil suchen wir dringend eine(n) Trainer(in). Es handelt sich um ein aufgestelltes, motiviertes Team! Das Training findet jeden Dienstag am frühen Abend statt. Hast du Interesse? Dann melde dich bitte bei den Trainerinnen unter folgender E-Mail-Adresse: vbatrainer@volleyballschwil.ch
> www.tvallschwil.ch

LAUFTRAININGS FÜR EINSTEIGER
Die Laufbewegung Regio Basel startet wieder mit den Einsteigertrainings. Am 17. September ab 18.00 Uhr können sich Interessierte im Rialto Basel, 2. Stock, über das Angebot der Laufbewegung informieren und einen kostenlosen Gesundheitscheck durchführen. Eine erste lockere Joggingrunde gibt an diesem Abend auch einen Einblick in die Gruppentrainings, die ab dem 22. September wöchentlich in Allschwil, Bottmingen und Therwil durchgeführt werden.
> www.laufbewegung.com

JOGGINGKURS FÜR EINSTEIGER
10 Wochen für 80 Franken. Infoabend: 15. September, um 19.00 Uhr im Äquilibris Training, Hirschgässlein 30, in Basel (beim Aeschenplatz). Telefon 061 227 88 35 oder via E-Mail: info@lauftreff.ch
> www.lauftreff.ch

Haben auch Sie einen Aufruf? Dann schicken Sie ihn an: schwarzesbrett@baz.ch. Ihre Zeilen sind kostenlos. Aus Platzgründen behalten wir uns eine Auswahl vor.

namen

leichtathletik
Adrian Schlatter

INTERLAKEN. Adrian Schlatter vom LSV Basel ist am Jungfrau-Marathon in der Kategorie Männer 40 Achter geworden. In der Gesamtrangliste belegte er mit seiner Zeit von 3:43,54 Stunden den 42. Rang von 3300 Klassierten.

wasserfahren
Rhein-Club Breite

BASEL. Beim 77. Kantonal-Wettfahren Basel-Stadt kam der Rhein-Club Breite als erster Basler Verein hinter dem WFV Birsfelden, WFV Ryburg-Möhlin, AWS Birsfelden und dem WFV Bern-Nord ins Ziel und darf sich Baslermeister 2008 nennen. Ebenfalls mit diesem Titel schmücken dürfen sich Peter Wegmüller und Stefan Fahrer vom Fischer-Club Basel bei den Aktiven, André und Valerio Stalder (Rhein-Club Basel) bei den Senioren, Urs Tiefenbach und Karl Vogt (Rhein-Club Breite) bei den Veteranen, Markus Schait und Philipp Neuenschwander (WFV Horburg) bei den Junioren, Cyril Wegmüller und Patrick Lämmle (Fischer-Club Basel) bei den Jungfahrern sowie Fabian Borer und Tristan Porrat (Fischer-Club Basel) in der Kategorie Schüler.