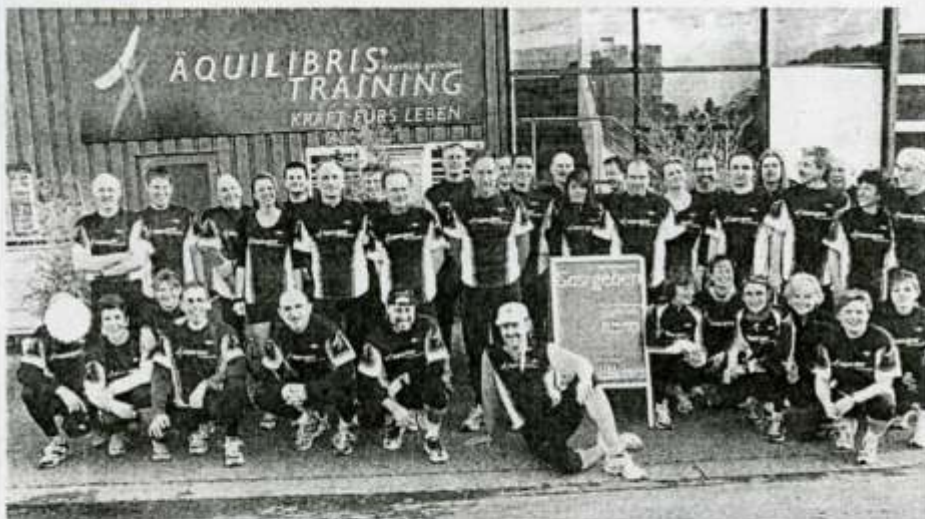


Laufen – gewusst wie!

Baslerstad 24.01.05



Eine gute Trainingsserie hat diese Teilnehmer zum Basel City Marathon geführt.

Der Verein Lauftreff.ch ist eine Laufschule für Anfänger, Fortgeschrittene und Firmen. Wer mit dem Laufen anfangen will, findet beim Verein kompetente Beratung und aufmerksame Anleitung durch den Fachmann.

«Laufen ist die natürlichste Bewegungsart», sagt Gabor Szirt, Präsident des Vereins Lauftreff.ch. Fast jeder könne laufen, unabhängig von Alter und Geschlecht, Grösse und Gewicht. Allerdings, so Szirt, fehle es den meisten Leuten, die mit dem Laufen beginnen, an Orientierungshilfen. Wenn man einfach in den Wald gehe und losrenne, gehe bestimmt etwas schief.

Szirt weiss, wovon er spricht: «Vor ca. 15 Jahren war ich massiv übergewichtig und habe wie ein Kamin geraucht. Per Zufall bin ich an einen Laufkurs für Einsteiger ge-

raten. Bereits nach den ersten 200 Metern konnte ich mich perfekt übergeben.» Der erste Wettkampf bescherte den ungefähr gleichen Erfolg: «Seitenstechen, Luftmangel, schmerzende Gelenke. Die Strecke erschien unendlich lang.»

Szirt, der heute Dutzende von Läufern absolviert hat, darunter Marathons und Bergmarathons (Jungfrau etc.) und als einer der profiliertesten Exponenten des regionalen Laufsport gilt, hat sich zum Ziel gesetzt, möglichst viele Menschen zum Laufen zu motivieren und ihnen einen schmerzfreien Einstieg in die «wundervolle Welt der natürlichsten Bewegungsart» zu ermöglichen. Mit dem von ihm gegründeten Verein Lauftreff.ch führt er regelmässige Anfängerkurse in Basel und in der näheren Umgebung von Basel durch. Daten können auch nach Wunsch vereinbart werden. Für Gruppen

finden geführte Trainings in mehreren Stärkeklassen statt. Die Aktivitäten des Vereins werden von mehreren Partnern unterstützt (siehe www.lauftreff.ch/partner).



Lauftreff.

Die Laufschule

... für Anfänger/Innen

Übergewichtige
Unsportliche
Rekonvaleszente
Sehbehinderte
Workaholics
Raucher

... für ambitionierte
Läufer/Innen

als Vorbereitung für den
Halbmarathon/Marathon

... für Firmen

als betriebliche Gesundheitsförderung

In Gruppen oder Einzelstunden für den optimalen Einstieg in die wunderbare Welt der natürlichsten Bewegungsart

Verein Lauftreff.ch
Aeschenvorstadt 67, 4010 Basel
Tel. +41 61 227 88 35
E-Mail: info@lauftreff.ch
www.lauftreff.ch