

Frei von Verpflichtungen, aber vo

Wer in der Region Nordwestschweiz unverbindlich Sport treiben will, findet eine

BaZ 05.04.07



RENATO BECK

Es gibt eine Fülle an Möglichkeiten, in und um Basel Sport zu treiben. An dieser Stelle werden vier vorgestellt.

Die nachfolgenden Angebote eint eines: Jeder kann mitmachen, Vorkenntnisse braucht es keine und die Teilnahme verpflichtet zu nichts.

► **BASEL LAUFTREFF.** Anderthalb Jahre sind seit der Gründung von lauftreff.ch ins Land gezogen und eigentlich gäbe es gute Argumente für Gabor Szirt, zufrieden zu sein. In kurzer Zeit gelang es Basels Laufsportaktivist aus Berufung, einen Treffpunkt auf die Beine zu stellen, wo sich verteilt auf die Wochentage 80 Läufer zum gemeinsamen Joggen verabreden. Szirt aber mag sich auf dem Erreichten nicht ausruhen, weil ihm ruhen gar nicht liegt, und so sagt er:

«200 000 Einwohner hat Basel, da muss es doch möglich sein, mehr als hundert Menschen zum Laufen zu animieren. Wir müssten mindestens die halbe Bevölkerung erreichen.» Deshalb wird immer wieder ein Einsteigerkurs angeboten. Dort werden Anfän-



ger behutsam an den Dauerlauf herangeführt. Minutenweise wird gerannt, dazwischen gegangen. So soll der Körper langsam an die Belastung gewöhnt und den Einsteigern nicht gleich die Laune vermiest werden.

Daneben bietet der Lauftreff auch spezifisch ausgerichtete Trainings für Sehbehinderte und Übergewichtige an. Was regelmässiges Laufen bewirken kann, das hat Szirt am eigenen Leib erfahren: «Früher war ich extrem übergewichtig und rauchte zwei Päckchen Zigaretten am Tag.» Der nächste Einsteigerkurs findet am 23. April statt.

ABENDVELOTOUREN. «Keine Anmeldung, keine Beiträge, keine Mitgliedschaft, auch der Vorstand nur dank permanenter Amtsanmassung funktionsfähig», so beschreibt sich die Abendtourengruppe der IG Velo. Seit zehn Jahren gibt es dieses Angebot für Velofahrer, die sich nicht einem Verein eingliedern wollen, aber dem Radeln in Einsamkeit auch nichts abgewinnen können. «Krethi und Plethi können kommen», sagt Tourenleiter

Kurt Blatter. Zum Mitmachen braucht es auch nicht den neuesten Karbonrenner, ein funktionsstüchtiger Dreigänger tut es schon. Einzige Bedingung an das Zweirad: Es muss die Tour überdauern können und den gesetzlichen Vorschriften genügen. «Wir wollen hier keine Reparaturabende veranstalten», sagt Blatter. Der Rest, Helm, Zwischenverpflegung und Versicherung, ist Sache der Teilnehmer.

Zwei bis drei Stunden dauern die Ausfahrten ins nahe Umland. Hügel werden auch befahren, aber wenn es steil bergauf geht, wird durchaus abgestiegen und geschoben. Niemand soll überfordert werden. Die Routen werden vom Leiter vorgeschlagen, doch ist es nicht unüblich, dass die Gruppe woanders hin will. Es gilt der Wille der Mehrheit. Die Abendtourengruppe ist