



Der schönste Streckenabschnitt. Dreimal passiert man die Freie Strasse, die mit ihrer Beleuchtung auf die Weihnachtszeit einstimmt. Foto Lucian Hunziker

Intervalle, der Trick am Start und 8976 Lichter

Zehn Tipps für einen erfolgreichen Stadtlauf

Von Dominic Willmann

Basel. Morgen ist wieder Stadtlauf, bereits zum 35. Mal. Tausende Laufsportbegeisterte werden den Rundkurs in der Innenstadt unter die Füsse nehmen (ab 17 Uhr). Für alle, die mitrennen, und für alle, die sich vor dem Start für eine kurzfristige Teilnahme entscheiden, nachfolgend zehn Tipps, damit der Stadtlauf auch in diesem Jahr zum erfolgreichen Lauferlebnis wird.

1. Die Vorbereitung ist das A und O

Gewiss, die 5,5 Kilometer der Hauptkategorie schafft jeder. Irgendwie. Wer aber gut über die zweieinhalb Runden kommen möchte, tut gut daran, in den Wochen vor dem Stadtlauf regelmässig Sport getrieben zu haben. Ein fitter Körper garantiert in der Regel einen Lauf nach dem Gusto des Athleten. Wer für diese Distanz in Intervallen trainiert hat, dürfte in Sachen Geschwindigkeit Vorteile haben.

2. Trinken ja, essen nein

Ab 17 Uhr wird am Münsterplatz gestartet, die letzten Läufer werden um 21.15 Uhr auf die Strecke geschickt. Es empfiehlt sich, zwei bis vier Stunden vor dem Start die letzte Hauptmahlzeit zu sich zu nehmen – am besten ballaststoffarme, kohlenhydratreiche Nahrungsmittel. Dazu sollte reichlich Flüssiges konsumiert werden. Wasser oder ein geeignetes Sportgetränk kann bis unmittelbar vor dem Lauf getrunken werden. Aber beim Trinken wie beim Essen gilt: Alles in Massen, ein Völlegefühl beim Start hilft garantiert nicht.

3. Kleider machen Läufer

Welches Laufdress ist heute ideal? Das werden sich morgen viele fragen. Die Kleidung ist von vielem abhängig, am meisten jedoch vom Wetter. Morgen Abend werden gegen sieben Grad erwartet. Daher dürften die meisten Läufer mit Funktionsunterwäsche plus Langarm-Shirt unterwegs sein. Aber es gibt auch die Ausnahmen in kurzen Hosen und T-Shirt oder der Oberwiler Franz Studhalter, der meistens nur in Shorts rennt. Wer am Start friert, greift zu einem simplen Trick und zieht sich einen Müllsack über, der isoliert und beim Start abgestreift und entsorgt wird.

4. Aufwärmen lohnt sich

Ab 16.30 Uhr findet auf dem Münsterplatz ein Warm-up unter fachkundiger Leitung statt. Es lohnt sich, dieses Angebot zu nutzen. Denn es gilt: Je kürzer und intensiver der Wettkampf ist, desto länger und intensiver das Aufwärmen. Da es beim Stadtlauf von Anfang an so richtig zur Sache geht,

muss der Körper gleich auf den ersten Metern die volle Leistung bringen.

5. Aus der zweiten Reihe

Drängeln im Startsektor lohnt sich nicht. Die Zeit läuft erst, wenn man die Startlinie überquert hat. Wer vorne im Feld losrennt, muss das angeschlagene Tempo halten können, ansonsten wird es ungemütlich. Der erste Kilometer ist eine enge Angelegenheit. Andere Gesetze gelten bei der Elite, wo Tadesse Abraham und erstmals auch Selina Büchel gemeldet sind.

6. Teilen Sie Ihre Kräfte gut ein

Vor allem unerfahrene Läufer gehen ein Rennen vielmals zu schnell an und haben danach kaum mehr Energie für den Rest des Wettkampfs. Taktisch sollte der Lauf so eingeteilt werden, dass die zweite Hälfte des Rennens etwas schneller gelaufen wird als die erste – inklusive des Schlusspurts in der Freien Strasse natürlich.

7. Wettsteinbrücke: Aufgepasst!

Dreimal Freie Strasse, zweimal Mittlere Brücke, zweimal Rheingasse – und zweimal Wettsteinbrücke. Diese Rheinbrücke ist das Pièce de résistance des Stadtlaufs. Die Steigung ist nicht nur bei Wind eine echte Herausforderung. Als Andenken an den Stadtlauf 2017 gibts die Wettsteinbrücke in Medaillenform.

8. Augen auf, Ohren zu

Die Strecke ist gut gesichert, trotzdem hat es Tücken wie Trottoirränder, auf die man vorbereitet sein sollte. Also Augen auf – und Ohren zu. Die Durchsagen des Speakers sind der Motivation nicht gerade förderlich, wenn man erfährt, dass sich die Spitze des Feldes bereits im Zieleinlauf befindet, während man noch eine ganz Runde vor sich hat.

9. Geniessen Sie die Ambiance

Der Stadtlauf ist auch ein Lauf der Gegensätze. In der Rheingasse ist es dunkel und gespenstisch ruhig, während in der Freien Strasse 33 Bogen mit 8976 Lichtern und zahlreiche Zuschauer das Läuferherz höher schlagen lassen. Geniessen Sie diese Momente, sie werden Sie beflügeln.

10. Die dritte Halbzeit

Für viele ist der Stadtlauf auch mit Traditionen verbunden. Oder mit dem Wiedersehen von Freunden. Oder, oder, oder. Da bietet es sich an, nach getaner Arbeit in der Stadt gemeinsam etwas essen und trinken zu gehen. Das Bier haben Sie sich auf alle Fälle verdient. www.baslerstadtlauf.ch
Lesen Sie morgen: René Bänziger, der starke Mann im Stadtlauf-OK.

«Es hat für jeden etwas dabei»

Am Sonntag ist Sportmarkt

Von Dominic Willmann

Basel. Beat Läubli (38) organisiert mit Sport Basel, dem Dachverband des städtischen Sports, am Sonntag zum dritten Mal den Sportmarkt. Von 11 bis 17 Uhr können in der St. Jakobshalle verschiedene Sportarten zum Nulltarif ausprobiert werden.

BaZ: Beat Läubli, weshalb braucht Basel einen Sportmarkt?

Beat Läubli: Da gibt es zwei Ansätze. Einerseits ist es den Vereinen ein Bedürfnis, sich einer breiten Öffentlichkeit zu präsentieren, andererseits bietet sich den Besuchern die einmalige Gelegenheit, verschiedene Sportarten an einem Ort zu testen.



Das gabs in Basel ja schon mal an der Sportnacht. Worin unterscheidet sich der Sportmarkt von der Sportnacht?

Der Event findet nicht verteilt über verschiedene Lokalitäten in der Innenstadt, sondern kompakt an einem Ort, der St. Jakobshalle, statt. Zudem haben wir den Sonntag als Austragungstag gewählt, um auch mehr Familien, also ein jüngeres Publikum, anzusprechen.

Für Erwachsene sind die Angebote also beschränkt?

Nein, im Gegenteil. Die Eltern sollen mitmachen, andere Erwachsene ebenso. Jeder findet etwas, das ihm zusagt. Davon bin ich überzeugt.

Dann verraten Sie uns doch das Highlight des Sportmarkts 2017.

Die Vergangenheit hat gezeigt, dass der Ansturm auf die Kletterwand wie auch auf das Airtrack, eine grosse aufblasbare Matte, riesig ist. Zudem sind wir stolz, dass wir erstmals Eishockey und Eiskunstlaufen auf synthetischem Eis anbieten können.

Das fortgeschrittene Stadium der Hallenmodernisierung dürfte Ihnen auch in die Karten spielen.

Auf alle Fälle. Wir haben mehr Platz zur Verfügung und können entsprechend mehr Vertreter von Sportarten ihr Hobby zeigen lassen. In diesem Jahr präsentieren sich 28 Anbieter.

Weshalb wollen diese dabei sein?

Sie schätzen den Event. Und es gibt Beispiele, dass sich Sportarten dank solchen Plattformen in den Köpfen der Leute festsetzen können. Ich denke dabei ans Boxen, das in Basel durch die von Angelo Gallina organisierten Boxeo-Events salonfähiger gemacht wurde.

Mit wie vielen Besuchern rechnen Sie?

In den letzten Jahren zählten wir jeweils 3000 Interessierte. Nun hoffen wir auf mehr Leute, da wir im Vorfeld mehr Werbung betrieben haben. Zudem könnte die aufgepeppt Joggelhalle für einige zusätzliche Motivation sein, am Sportmarkt vorbeizuschauen. www.sportbasel.ch

Die Sporttipps zum Wochenende

Badminton Starkes Uni Basel

Basel. Die Nationalliga-A-Equipe des SC Uni Basel ist ausgezeichnet in die Meisterschaft gestartet. Nach fünf Spieltagen belegen die Basler mit 15 Zählern hinter dem punktgleichen Uzwil den zweiten Zwischenrang in der Tabelle. Mit einem Heimspiel gegen Fribourg beschliessen die Basler am Sonntag diesen Monat. In dieser Affiche ist das Team des routinierten Trainers Remy Matthey de l'Etang zu favorisieren, haben die Greyerzer bislang erst eine Partie gewinnen können. Angeführt vom britischen Teamleader Toby Penty werden die Basler versuchen, auch gegen Fribourg das Punktemaximum zu erzielen, um weiterhin an der Tabellenspitze präsent zu sein. Nach dem Fribourg-Spiel steht für Basel noch die Partie bei Argovia am 10. Dezember an, ehe die Liga bis im 2018 ruht. dw

Sonntag, 15 Uhr. NLA, SC Uni Basel-Fribourg-Tafers (Vitis, Allschwil).

Eishockey Starke Regionale

Sissach. Der EHC Rheinfelden und der EHC Zuzgen-Sissach (Bild) grüssen von der Tabellenspitze der 2. Liga, Gruppe Zentralschweiz. Diese Spitzenpositionen wollen die zwei regionalen Vertreter in ihren Heimspielen gegen Langenthal (ZS) und Lyss (Rheinfelden) verteidigen. Am anderen Ende der Tabelle befindet sich der EHC Laufen, der auswärts bei Altstadt Olten anzutreten hat. Die Laufentaler wollen unter dem neuen Trainer Christof Amsler bei dessen Ex-Club den ersten Sieg auf fremdem Eis einfahren. dw/wko



Samstag, 17.30 Uhr. 2. Liga: Zuzgen-Sissach-Langenthal (KEB Sissach). Rheinfelden-Lyss (KEB Rheinfelden).

Unihockey Starkes Basel Regio

Basel. Die Männer von Basel Regio knüpfen mit ihren Leistungen dort an, wo sie in der letzten Spielzeit aufgehört haben. Nun sind die Basler in ihrer zweiten Nationalliga-B-Saison ganz vorne in der Rangliste anzutreffen: Zehn Siege aus zehn Spielen – so lautet die eindruckliche Bilanz der Mannschaft um deren Ausnahmespieler Patrick Mendelin. Am Wochenende steht für die Basler nach der morgigen Heimpartie gegen Fribourg das Auswärts-Spiel bei Gordola an. Die zweite Begegnung der Doppelrunde wird am Sonntag um 19.30 Uhr in Tenero angepiffen. Die Nationalliga-B-Frauen von Basel haben nur eine Partie am Wochenende auszutragen. Dafür müssen sie am Sonntag zu Lejon Zäziwil nach Konolfingen reisen. Die Baslerinnen liegen in der Tabelle auf dem vierten Zwischenrang. dw

Samstag, 18 Uhr. NLB: Basel Regio-Fribourg (Sandgruben).

Volleyball Starke Traktoren



Basel. Das Männer-Volleyball in der Region Basel rückt immer mehr in den Fokus. Vor allem, weil Traktor Basel in der Nationalliga B für Aufsehen sorgt. Die Basler sind nach der Hinrunde der Qualifikation ungeschlagen und treffen zum Auftakt der nächsten Meisterschaftsphase morgen auf Colombier. Ebenfalls ein Heimspiel genießt Laufen (gegen Papiermühle). Die Baslerbieter sind Tabellen-Sechster. dw

Samstag, 17 Uhr. NLB: Traktor Basel-Colombier (Margarethenhalle). Laufen-Papiermühle (Mehrzweckhalle Liesberg).

Handball Starker RTV

Basel/Möhlin. Der B-Ligist RTV Basel zieht an der Tabellenspitze der Nationalliga B einsam seine Kreise. Am Mittwoch siegten die Basler dank elf Treffern von Aufbauar Rares Jurca beim STV Baden 32:27 und haben somit nach wie vor noch keinen Zähler abgegeben. Für das Team von Trainer Samir Sarac geht es in der 10. Runde am Sonntag mit dem Heimspiel gegen das drittplatzierte Solothurn weiter. Der TV Möhlin, der zwei Punkte hinter den Realturnern Zweiter ist, empfängt am Samstag in der Steinlhalde Biel. Die Fricktaler haben bislang erst ein Ligaspiel verloren. Auswärts hat hingegen der dritte regionale Vertreter in der zweithöchsten Spielklasse anzutreten: Der TV Birsfelden, auf Platz acht klassiert, reist morgen in die Innerschweiz nach Altdorf. dw

Samstag, 19 Uhr. NLB: Möhlin-Biel (Steinli). – **Sonntag, 18 Uhr.** RTV Basel-Solothurn (Rankhof).