



Frauenverein am Basler Frauenlauf 2019

Ein Bericht aus der Perspektive einer nicht sportlichen Teilnehmerin ☺.

Die Idee, dass ich und andere Frauenvereinsmitglieder am Basler Frauenlauf mitmachen, entstand am 22.2.19 während des Furoobä Biers. Die erste zu meisternde Hürde bestand darin, mich kurz darauf für den Frauenlauf anzumelden.

Ich hatte mich entschieden, in der Nordic-Walking Kategorie mitzumachen, da diese Strecke „nur“ 5,2 Kilometer lang ist und ich dies wohl irgendwie schaffen konnte.

Die nächste Herausforderung war dann bereits am 2.3.19 als ich mit vier anderen Frauen das erste „Training“ in Angriff nahm. Die Route führte uns von der Dorfmatte über den Krummen auf die Bretzwilerhöhe, nach dem steilen Aufstieg ging's auf die kleine Balsberggrunde, zurück über den Krummen über die Hausmatte wieder zur Dorfmatte. Dort stellten wir fest, dass wir drei Minuten schneller waren als die Laufgruppe normalerweise war. Das erste Training brachte mir einen gehörigen Muskelkater ein, welchen ich am nächsten Tag im SoleUno kurierte. Meine normale Trainingsroute, welche

ich dreimal in der Woche absolvierte, führte mich rund um Lauwil und war 6,2 Kilometer lang. Auch ein Stolperstein, welcher mich wortwörtlich zu Fall brachte, hinderte mich nicht am Training.

Tag für Tag konnte ich bei meinen Runden die Entwicklung der Natur beobachten. Dort blühte wieder etwas Neues, das Gras wurde von Tag zu Tag grüner. Auch konnte ich dank meinem App feststellen, dass ich von Training zu Training schneller wurde. Der erneute Wintereinbruch Mitte März brachte meinen Trainingsplan ein wenig durcheinander und ich liess ein Training aus.

Wir Teilnehmerinnen beschlossen, unter dem Teamnamen „FV Lauwil“ zu starten und mit einem einheitlichen T-Shirt an den Start zu gehen. Deshalb fragten wir beim Vorstand an, ob uns der Frauenverein finanziell unterstützen würde. Nach kurzer Zeit erhielten wir die positive Antwort, dass der Verein pro T-Shirt CHF 20 sponsert! Die seit 2018 existierende Girlgruppe vom Frauenverein, welche auch mit Läuferinnen dabei war, konnte somit auch mit den T-Shirts ausgerüstet werden.

Ein herzliches Dankeschön an den Frauenverein!

Der 5. Mai rückte sehr schnell näher und die Wetterprognosen waren alles andere als gut - Schnee bis 400 m.ü.M. So erwarteten wir am Sonntagmorgen im weissen und kalten Lauwil. Der Wind machte alles noch unangenehmer, aber nichtsdestotrotz waren wir alle um 8.30 Uhr im Bus nach Basel unterwegs.

Auf dem Marktplatz war das Start- und Zielgelände mit vielen Ständen aufgebaut und es herrschte bereits eine tolle Stimmung. Nachdem wir alle mit der Startnummer und dem Package ausgerüstet





waren, war es schon bald Zeit, dass wir an den Start gingen. Zuerst starteten die zwei Läuferinnen Claudia und Bea mit den vier Mädels Emily, Emma, Hanna und Nele. Kurz darauf durften wir sieben Nordic-Walkerinnen auch loslaufen. Der Start entpuppte sich als schwierig, da überall die „Laufstöcke“ im Weg waren. Tamara und Daniela kamen gleich zu Beginn sehr schnell weg. Während des Laufes wuchsen wir alle über uns heraus - wir wollten und konnten immer noch die vor uns Laufende überholen und so waren wir alle sehr zufrieden mit unseren Leistungen.

Ich persönlich schaffte die 5,2 km in 45:50,3 Minuten. Die Resultate von allen Teilnehmerinnen sind auf der Homepage des Basler Frauenlaufs ersichtlich.

Ich möchte mich bei allen Teilnehmerinnen für diesen schönen, eindrücklichen Tag bedanken und freue mich jetzt schon auf den nächsten Basler Frauenlauf im 2020.

Ich erlaube mir, am Schluss ein Fazit zu ziehen: Gemeinsam schaffen wir es ins Ziel und wir haben es geschafft! Auch aus politischer Sicht, liebe Louelerinnen und Loueler, schaffen wir das Ziel nur gemeinsam - bitte helft mit, dass unser Louel dieses Ziel auch in Zukunft erreichen wird.

Barbara Ziegler



Photos: Teilnehmerinnen Frauenlauf