

Beim Swisscity Bootcamp wird in der Gruppe trainiert – das ist anstrengend, aber auch motivierend

Fitness mit Aussicht

Von Seraina Degen

Es beginnt ganz harmlos mit einem Spaziergang über die Dreirosenbrücke. Der Puls noch tief, die Atmung normal – keinerlei Probleme, um mit den anderen vier Teilnehmerinnen zu plaudern. Doch das war es bereits mit dem gemütlichen Teil des Trainings an diesem Dienstagabend. Auf der anderen Seite des Rheins beginnt Marco Limonio mit dem Aufwärmen.

Der diplomierte Fitnessinstructor ist seit vergangenem Herbst Leiter des Swisscity Bootcamps in der Region Basel. Gegründet 2012 in Zürich, eroberte es die Schweiz, mittlerweile gibt es mehr als zehn Standorte. Auf der Homepage finden Interessierte einen passenden Trainingsort in ihrer Nähe. «In der Region Basel sind wir immer noch in der Aufbauphase, aber ich bin so weit zufrieden. Mit den wärmeren Temperaturen steigt nun auch die Nachfrage nach Trainings an der frischen Luft», so Limonio, der seine Dienste auch Vereinen anbietet. Das Konzept des Swisscity Bootcamps ist einfach: Mit einer Kombination aus Ausdauer- und Ganzkörpertraining geht es während einer Stunde quer durch die schönsten Gassen und Plätze Basels. Fitness mit Aussicht sozusagen. Als Trainingsgeräte dienen dabei das eigene Körpergewicht sowie alle Hindernisse wie Treppen oder Geländer, die auf der Strecke liegen.

Zurück zum Aufwärmen: Die erste Treppe, die von der Brücke an den Unteren Rheinweg führt, wird sogleich zum Warmmachen der Muskeln benutzt. In einer Kolonne geht es vorerst noch im mässigen Tempo nach oben und in Gehtempo wieder nach unten. Ein Mädchen im Teenageralter und etwas pummelig rennt an uns vorbei. Unten angekommen, ruft sie uns zu: «Ich war viel schneller als ihr», lacht und läuft davon. Das beeindruckt uns nicht, denn wir haben ja noch eine Stunde hartes Training vor uns.

Komische Blicke anderer Jogger

Die 43-jährige Steffi ist die Erfahrene in der Gruppe und erzählt stolz, dass sie ein Abo gelöst habe und regelmässig teilnimmt. Komische Blicke anderer Jogger, wenn sie auf dem Trottoir Hampelmänner macht, ist sie sich gewohnt. Sandra ist wie ich das erste



«Es geht darum, sich gegenseitig zu motivieren.» Marco Limonio (rechts) ist kein Drill-Meister, sondern ein Trainer, der anspricht. Foto Nicole Pont

Mal dabei und sagt von sich selbst, dass sie eben erst mit Sport begonnen habe. Sie hält sich keuchend am Ende der Gruppe auf, als es joggend zum Uferweg geht. Dahinter folge ich, da ich mich mit der Fotografin austauschen muss – und darüber nicht unglücklich bin. Vorneweg läuft die älteste Teilnehmerin Barbara allen auf und davon. Die 52-Jährige ist fit wie ein Turnschuh, da staunt selbst Marco Limonio, der zwischen ganz vorne und ganz hinten hin- und herpendelt. «Eine gewisse Grundfitness sollte vorhanden sein. Da wir aber in kleinen Gruppen trainieren, kann ich das Training immer dem jeweiligen Fitnessstand der Teilnehmerinnen anpassen», sagt der 38-Jährige.

Zwischen den kurzen Laufeinheiten stoppt er immer wieder und baut eine Kraftübung in das Training ein. Auf Sitzbänken oder Paletten machen wir Liegestützen, Knie- oder Rumpfbeugen. Es weht ein angenehmes Lüftchen, die letzten Sonnenstrahlen scheinen auf die Bürogebäude auf der anderen Seite des Rheins. Doch die schöne Aussicht wird irgendwann zur Nebensache, von Geniessen keine Spur. Wobei: Wie intensiv man die Übungen durchziehen will, darf jede Teilnehmerin selbst entscheiden. Bei der zweiten Serie à 45 Sekunden komme auch ich an meine Grenzen. Das Gesicht schmerzverzerrt, die Muskeln brennen, höre ich Limonio sagen: «Kommt, nicht mehr lange, nur

noch zehn Sekunden und dann nochmals zehn. Gut so!»

Der ehemalige Erstliga-Fussballer ist nicht der erwartete Drill-Meister, sondern ein Trainer, der ständig nach dem Befinden seiner Teilnehmerinnen fragt, anspricht, Komplimente verteilt oder bei Kraftübungen auch mal korrigierend eingreift. «Ich möchte die Freude am Sport in der Natur vermitteln. Es geht darum, die eigenen Grenzen herauszufordern und sich gegenseitig in der Gruppe zu motivieren.»

Zurück geht es locker laufend, die Luft reicht auf den letzten Metern auch wieder fürs Plaudern untereinander. Unter der Dreirosenbrücke folgt ein abschliessendes Dehnen, ehe alle wie-

der ihren eigenen Weg gehen. Für die zehn Franken, die ich für das Probetraining bezahlt habe, gab es am nächsten Tag zwar gehörig Muskelkater. Doch die Investition war es allemal wert.

Swisscity Bootcamp

Ausrüstung: Laufschuhe und bequeme, dem Wetter angepasste Sportkleidung. Therabänder werden zur Verfügung gestellt.

Preis: Ein Probetraining kostet zehn Franken, jede Einzellektion danach 26 Franken. Es gibt auch diverse Abonnements.

Standorte: In der Schweiz in mehr als zehn Städten. In der Region Basel an vier Standorten (Tinguely-Museum, Margarethenpark, Novartis/Dreirosenbrücke sowie beim Soleuno in Rheinfelden).

www.basel.citybootcamp.ch

Ein Wettbewerb, bei dem biblische Prophezeiungen eintreffen

Beim Dreiländerlauf wird das Feld auch schon mal von hinten aufgerollt

Von Andreas Eugster

Basel. «Die Letzten werden die Ersten sein»; eine viel zitierte Redewendung, deren Ursprung irgendwo im Neuen Testament liegt und die dort an vielen Stellen auf die Umkehrung der Verhältnisse am Jüngsten Tag hinweist.

Was in der Heiligen Schrift anhand vieler Beispiele wie «Selig seid ihr, die ihr jetzt hungert; denn ihr sollt satt werden. Selig seid ihr, die ihr jetzt weint; denn ihr werdet lachen» verewigt wurde, trifft in sportlichen Wettbewerben nur in Ausnahmefällen ein.

Beim Dreiländerlauf (Basel, St-Louis, Weil am Rhein) hat sich diese biblische Prophezeiung dennoch einmal tatsächlich so zugetragen. Gründer und OK-Präsident Martin Lichtenhaler erinnert sich: «Das war im Jahr 2003. 828 Teilnehmer fanden sich am Samstagnachmittag rechtzeitig zum Start für den 14. Dreiländerlauf ein – Teilnehmerrekord.» Nur ein Läufer habe es ein wenig zu gemütlich genommen. Der damals in Lausanne wohnhafte Äthiopier Litidu Dejene sei erst fünf Minuten, nachdem das ganze Feld schon losgerannt war, beim Start eingetroffen. «Doch davon liess sich dieser nicht entmutigen und machte sich auf die Verfolgung der vor ihm Gestarteten», erzählt Lichtenhaler.

Schon bald sei der Äthiopier an den ersten vorbeigerauscht und überholte danach Läufer um Läufer. «Auf der Wettsteinbrücke ist Dejene dann auch

zu Bruno Heuberger, dem Führenden und mehrfachen Schweizer Meister im Marathon und Halbmarathon, aufgelaufen und ging schliesslich gar in Führung. Am Ende der 21,1 Kilometer langen Strecke siegte Dejene in 1:09:06.

25-Jahr-Jubiläum beim Lauf ohne Grenzen

Basel. Vor einem Vierteljahrhundert fand der erste grenzüberschreitende Halbmarathon durch die drei Länder Schweiz (Basel), Deutschland (Weil am Rhein) und Frankreich (St-Louis/Hünningen) statt. Morgen steht beim Traditionsanlass also die 25. Austragung an. Neben dem Halbmarathon mit vier Rheinüberquerungen gibt es auch einen 10,3-Kilometer-Lauf sowie einen Schülerlauf über 2,2 Kilometer. Der Startschuss für die drei Läufe fällt am Sonntag zwischen 10.45 und 11.00 Uhr. Kurzentschlossene können sich heute Samstag (10 bis 15 Uhr) im Basler Best Western Hotel beim Stücker-Einkaufszentrum zuschlagsfrei anmelden. Wer den inneren Schweinehund erst am Tag des Laufes selbst überwinden kann, hat die Möglichkeit, sich am Sonntag (gegen einen Preisaufschlag) ab 8.30 Uhr im Innenhof des Basler Rathauses nachzumelden. Die Höhe des Startgeldes differiert je nach Währung. Der Halbmarathon kostet 45 Franken oder 40 Euro, die zehn Kilometer 35 Franken oder 32 Euro. ae

«Das war schon speziell», sagt Martin Lichtenhaler, der den Dreiländerlauf 1990 ins Leben gerufen hat und morgen zum 25. Mal für dessen Durchführung verantwortlich ist. «Speziell respektive eine spezielle Herausforderung war aber auch, als wir bei der Austragung 1998 15 Minuten vor dem Start die Streckenführung nochmals ändern mussten», blickt der Gründer zurück.

Auf den Meter genau

Stein des Anstosses war damals «eine Party am unteren Rheinufer», erklärt Lichtenhaler. «Mit dem Festbetreiber war zwar vereinbart, dass wir da durchrennen dürfen, doch die Polizei machte uns dann eine Viertelstunde vor dem Startschuss einen Strich durch die Rechnung und untersagte uns diese Streckenführung», erklärt der OK-Präsident. Da seien die Verantwortlichen schon ein wenig ins Rotieren geraten.

Für den morgigen Jubiläumslauf erwartet Martin Lichtenhaler keine solchen Planänderungen in letzter Minute. Eine Neuerung gebe es trotzdem, «aber eine erfreuliche», ergänzt der 62-Jährige. So führt die Halbmarathonstrecke in diesem Jahr zum ersten Mal über die offizielle Distanz von exakt 21,1 Kilometern. «Gestartet wird zwar immer noch auf dem Marktplatz, aber die Matte, ab deren Überquerung die Zeit läuft, haben wir in der Eisengasse platziert – beim Jubiläum wollen wir es genau.»



Grenzüberschreitend. Die Hauptstrecke (rot) des Dreiländerlaufes führt von Basel nach St-Louis/Hünningen (F) über Weil am Rhein (De) zurück nach Basel.