

## DREILAND

www.badische-zeitung.de/loerrach

## Alles, was los ist

Ankündigungen, Service, aktuelle Themen für die Freizeit und Veranstaltungen in Kreis und Region auf den  
Seiten 34 und 35

## Wenn schier der Schädel platzt

Seit 25 Jahren macht sich die Selbsthilfegruppe Kopfschmerzen und Migräne für eine bessere Versorgung im Kreis Lörrach stark.  
Seite 36

## Alles wird anders im Atrium

Die Einkaufspassage am Freiburger Augustinerplatz ist in die Jahre gekommen, der Eigentümer will alles umkrempeln.  
Seite 38

## Mehr BZ im Internet

Was die Badische Zeitung in anderen Lokal- ausgaben berichtet, kann im Internet nachgelesen werden:  
www.badische-zeitung.de/dreiland

## Was die Beine hergeben

Mit dabei beim Dreiländerlauf / 10,3 Kilometer für Einsteiger

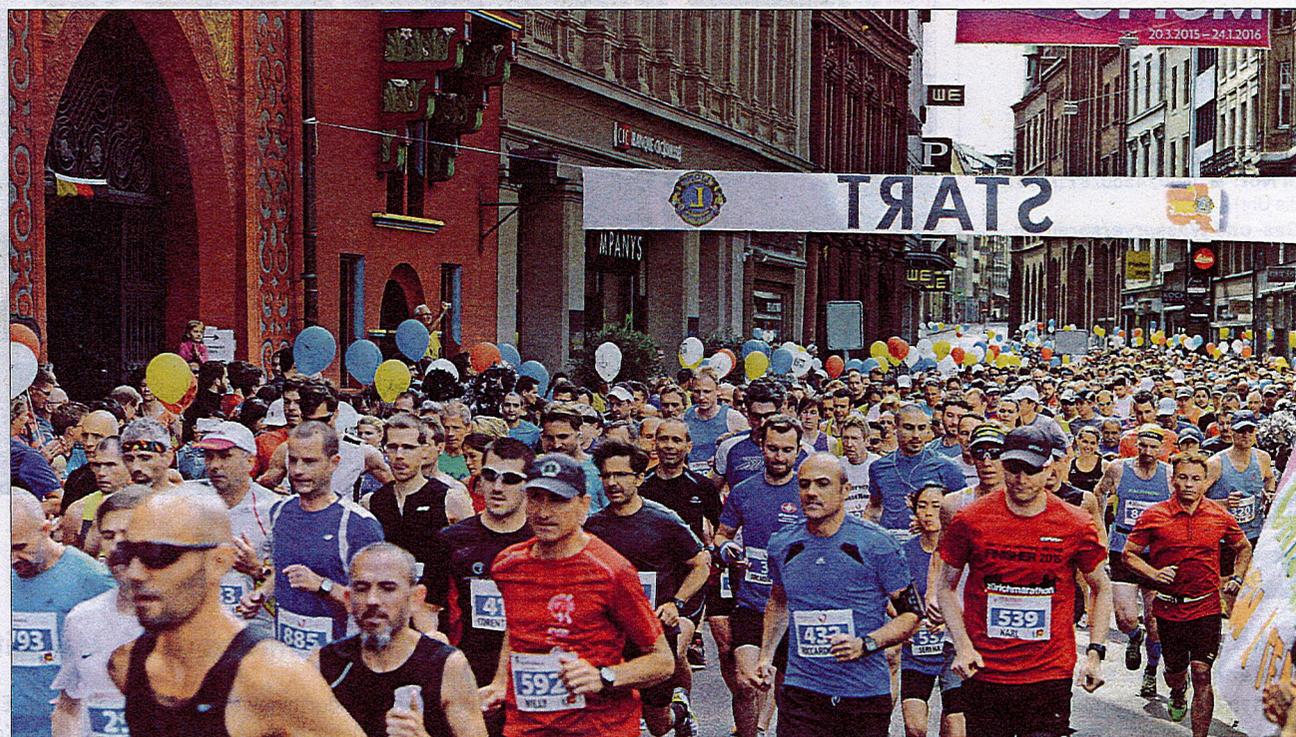
VON UNSERER REDAKTEURIN  
SUSANNE EHMANN

**BASEL/HÜNINGEN/WEIL.** Fast im Ziel: dort hinten leuchtet der rote Turm des Basler Rathauses in der Sonne, daneben der weiße Startbanner. Laufen, was die Beine noch hergeben. Bunte Luftballons wehen im Wind, Menschen stehen Spalier, applaudieren und feuern uns an, die Cheerleader schütteln ihre Pompons. Zieleinlauf. Geschäft.

Ein Halbmarathon, der durch drei Länder führt: Das geht beim Dreiländerlauf in Basel und im Dreiländereck Schweiz-Frankreich-Deutschland: Von Basel geht's nach St. Louis in Frankreich von dort nach Weil am Rhein und wieder zurück nach Basel. Und das zum 25. Mal, der Lauf feiert Jubiläum. Grund genug mal selber mitzulaufen. Glücklicherweise gibt es neben dem 21,1 Kilometer langen Halbmarathon auch einen 10,3 Kilometer langen Lauf in der Basler Innenstadt. Für Einsteiger und die, die es lieber entspannt angehen. Beim ersten Lauf und so quasi aus dem Stegreif ist schon das eine ganz schöne Ecke. Entsprechend groß ist vorher die Aufregung.

Am Morgen drängen sich auf dem Basler Marktplatz die Läufer, ein Sprachengewirr aus Französisch, Englisch, Deutsch und Schweizerdeutsch ist zu hören. Eine Band spielt, Bierbänke sind aufgebaut, es riecht nach Grillwurst. Rund 1500 Läufer nehmen in diesem Jahr am Dreiländerlauf teil, etwa 900 laufen die 21,1, rund 450 die zehn Kilometer und etwa 80 Kinder sind beim Schülerlauf dabei, erzählt der Präsident des Organisationskomitees Martin Lichtenthaler. Die Teilnehmerzahlen seien in den letzten Jahren stetig gestiegen, zuletzt etwa um 15 Prozent.

Bei der Startnummernausgabe herrscht Gewimmel – wo steht der eigene Name auf der schier endlosen Starterliste, wer gibt die Nummern aus und wie hält das verdammte Ding eigentlich am besten am T-Shirt? Dann beginnt die Startaufstellung. So langsam wird der Mund trocken, der Puls steigt. Der Einsteigerlauf darf als erstes, Halbmarathon und Schülerlauf folgen im 15 beziehungsweise zehn Minuten Abstand. Innerliches Mit-den-Hufen-Scharren, äußerlich Unruhe, von einem Bein aufs andere treten. Drei – zwei – eins – der Startschuss ertönt. Gemächlich setzt sich das Feld in Bewegung. Die Zuschauer jubeln. Die Zeitmessung beginnt



Rund 1500 Läufer und Läuferinnen nahmen am Sonntag am Dreiländerlauf teil.

FOTOS: JURI JUNKOV

kurz dahinter, ein Chip an der Startnummer übermittelt die Daten. Schon auf der Mittleren Rheinbrücke zieht sich das Feld auseinander. Irgendwo stand geschrieben, es sei am besten, anfangs langsam zu laufen und dafür am Schluss alle zu überholen – mal sehen. Erst mal langsam machen, das eigene Tempo finden, bei sich bleiben. Nicht immer ganz einfach, wenn Läufer an einem vorbeipreschen. Entlang der Rheinpromenade geht es in Richtung Kleinhüningen. Bis Kilometer eins hat die Anspannung nachgelassen, und die Lust am Laufen wieder die Oberhand gewonnen. Die Sonne scheint, vom Rhein her

weht eine leichte Brise, es ist ruhig, das lauteste Geräusch sind die rhythmischen Schritte der Läufer auf dem Asphalt. Vereinzelt stehen Menschen am Straßenrand, sie klatschen, Kinder rufen „Allez, allez!“. Ähnlich wie in den vergangenen Jahren rechnet Martin Lichtenthaler mit etwa 8000 Besuchern auf dem Marktplatz und an der Strecke. Die meisten sehen aber wohl den Marathonläufern zu – auf unserer Strecke herrscht gähnende Leere. Viel Zeit zu gucken – das Wieseufer, der Rheinhafen, die Rheinpromenade – und zu genießen.

Dabei aber bloß nicht verlaufen. Doch die Sorge ist unbegründet, Streckenposten lotsen die Läufer über Straßenkreuzungen und stoppen dazu eigens den Verkehr, Kreidepfeile führen um Kurven und über Brücken. Insgesamt rund 300 Helfer beteiligen sich laut Martin Lichtenthaler an der Organisation. Etwa 200 Streckenposten und 80 Helfer, die sich etwa bei der Nummernausgabe und beim Festbetrieb auf dem Marktplatz beteiligen. Ohne die Unterstützung der Vereine ginge es nicht, meint Lichtenthaler.

Kurz vor Kilometer fünf die erste Versorgungsstation. Trinken während des Laufens – auch das will gelernt sein. Das Obst wird aber links liegen gelassen. Ein

Fehler. Der tote Punkt bei Kilometer sechs. Energie und Motivation lassen nach, die Beine werden schwer. Und noch vier Kilometer! Ein Biss in einen Energieriegel hilft. Einige Läufer fallen noch weiter zurück, die Köpfe rot, sie scheinen an ihre Grenzen zu kommen. Viele laufen zum ersten Mal, einige trainieren erst seit Kurzem. Der Einsteigerlauf eignet sich gut dazu, zum ersten Mal die eigene Grenze auszuloten.

Die Läufer erreichen wieder die Rheinpromenade – das Ziel ist nah. Bei Kilometer acht zieht das Tempo an. Trotzdem sind es noch mehr als zwei Kilometer. Jetzt nur nicht überfordern. Die Strecke war bisher weitgehend eben, jetzt führt sie mit einem fiesem kleinen Anstieg von der Promenade in die Stadt und über die Wettsteinbrücke zum Kunstmuseum. Die letzten Meter. Jetzt noch mal alles geben, die letzten Sekunden rausholen. Noch einige Läufer überholen – der Plan hat funktioniert. Nach einer Stunde und dreizehn Minuten ist das Ziel erreicht. Schnelle Läufer schaffen die Strecke in etwa 30 Minuten, sagt Martin Lichtenthaler. Nun gut. Aber der Stolz überwiegt: Der erste Lauf ist geschafft. Und wer weiß, vielleicht lautet das Ziel 2016: Halbmarathon. *Sport in der Region, Seite 21*



Im Start- und Zielbereich tummelten sich Zuschauer und Reporterinnen wie BZ-Redakteurin Susanne Ehmman (rechts), die die Strecke durch die Basler Innenstadt mitgelaufen ist.

