



32. Zunzger Waldlauf

Sonntag, 1. Mai 2022
auf der Zunzger Hard

1. Rennen um den 28. Oberbaselbieter Laufcup

Hauptsponsoren:



MAGNESIUM?



Schweizer Mineralwasser.
Mit viel Magnesium und Calcium. 100% natürlich.

Sptinger®

Herzlich willkommen am 32. Zunzger Waldlauf

Liebe Läuferinnen und Läufer, Walkerinnen und Walker

Wer hätte am 5. Mai 2019 gedacht, dass der nächste Zunzger Waldlauf erst im 2022 stattfinden würde? Wohl niemand. Das Corona-Virus hatte weltweit den gesamten Wettkampfsport fast zwei Jahre lang lahmgelegt. Hierzulande durften wir uns aber nicht beklagen, stand uns doch fürs Training und zur Erholung die grösste Sportarena, die Natur mit ihren Wäldern und Wanderwegen, jederzeit zur freien Verfügung. Der Zunzger Vitaparcours und die Finnenbahn waren in dieser schwierigen Zeit ein beliebter und rege benutzter Trainingsort von Leistungs- und Hobbysportlern. Nach der zweimaligen Absage laden wir am 1. Mai 2022 wieder alle Walk- und Laufbegeisterten zum sportlichen Wettkampf und geselligen Beisammensein auf die Zunzger Hard ein.

Mit dem Ukraine-Krieg beschäftigt sich zurzeit die ganze Welt mit einer neuen und unglaublichen Tatsache. Die Berichte und Bilder aus den Kriegsgebieten führen uns vor Augen, welch trauriges Leid die ukrainische Bevölkerung seit Ende Februar ertragen muss. Das OK Zunzger Waldlauf möchte einen kleinen Beitrag zur Unterstützung der Geflüchteten aus der Ukraine leisten.

Pro gestartete Person am Zunzger Waldlauf spendet das OK einen Franken an die Glückskette zugunsten der ukrainischen Flüchtenden!

Unser Anlass ist nur dank grosszügigen Sponsoren möglich! Wir bedanken uns bei folgenden Hauptsponsoren: **Basellandschaftliche Kantonalbank, IST Werbetaeam AG, Mineralquelle Eptingen AG, Swisslos+Sportfonds Baseland und Tramondi AG.** Vielen Dank auch allen weiteren **Sponsoren** und **Inserenten** im Programmheft sowie den zahlreichen **Helferinnen und Helfern**, die jedes Jahr zum guten Gelingen unseres Anlasses beitragen.

Allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern wünschen wir eine verletzungsfreie Vorbereitung und viel Erfolg am 32. Zunzger Waldlauf.

Rico Freiermuth
OK-Präsident Zunzger Waldlauf



Save the Date:
26. Chlausä-Cup
2. – 4. Dezember 2022



axova

Solarstromanlagen und Dachsanierungen von Axova

Jetzt von unserer «Gratis Dachanalyse» profitieren
und schon bald eigenen Strom produzieren!



www.axova.ch 0800 400 222



IST 

+41 61 976 99 99
4456 Tenniken
ist.swiss



- Augst
- Basel
- Zunzgen

www.gauglerbrot.ch

061 811 10 08

KAFFEEMASCHINE?

*Beratung, Service, Verkauf
und Reparaturen:*

Saeco, Jura, Rotel & weitere



DETTWILER
GmbH

Kasernenstrasse 72, 4410 Liestal
Tel.: 061 922 18 66, Fax: 061 922 18 67
www.dettwiler-kafi.ch

Organisationskomitee

Rico Freiermuth	OK-Präsident/Programm/Sponsoring
Andreas Schaffner	OK-Vizepräsident/Wettkampfchef/Personal/Anmeldung
Janik Pfister	Streckenchef Lauf und Walking
Désirée Wüthrich	Wirtschaft
Sandra Schaffner	Finanzen
Manuel Wüthrich	Bau/Infrastruktur/Verkehr
Adrian Schärer	Auswertung/Zeitmessung (aditime.ch)

Das OK dankt allen Helferinnen und Helfern des Damenturnvereins Zünzgen und des Turnvereins Zünzgen für die Mithilfe am beliebten Breitensport-Anlass.



Zeitmessung:



**Aditime GmbH, Adrian Schärer, www.aditime.ch
Stöckenstrasse 20a, 3380 Wangen an der Aare
Tel. 032 631 23 77 / Mobil 076 378 23 77**



rickenbacher ag

ladenbau
gastroeinrichtung
küchen-*manufaktur*

www.hrag.ch
tel. 062 285 03 03
4448 läufelfingen



Informationen an die Teilnehmerinnen und Teilnehmer

Organisation	: Verein Zunzger Waldlauf / Turnverein Zunzgen
Startberechtigt	: Alle, die Lust und Freude am Laufen und Walken haben.
Versicherung	: Ist Sache der Teilnehmer
Parkplatz	: Wir bitten Sie, den Anweisungen des Parkdienstes zu folgen.
Garderoben	: Mehrzweckhalle Zunzgen
Start/Ziel Waldlauf	: Waldhütte Zunzgen (ab Zunzgen markiert)
Start/Ziel Walking	: Parkplatz bei der Baumanlage (siehe Streckenplan)
Strecke Waldlauf	: Rundstrecke à 3.5 km, leicht coupiert. Je nach Kategorie kann zwischen einer 3.5 km oder 7 km langen Strecke ausgewählt werden. Kids 1200m
Walking-Strecke	: 8.8 km
Startzeit Waldlauf	: Zwischen 10.00 und 13.00 Uhr kann die Startzeit frei gewählt werden.
Startzeit Walking	: Zwischen 10.00 und 12.00 Uhr
Anmeldung	: Online: www.tvzunzgen.ch/zunzger-waldlauf oder beim Startgelände
Auszeichnung	: Alle Läuferinnen, Läufer, Walkerinnen und Walker erhalten einen Erinnerungspreis.
Laufcup	: Der Zunzger Waldlauf ist der erste Wertungslauf um den 28. Oberbaselbieter Laufcup.
Festwirtschaft	: Bei der Waldhütte
Sanität	: Samariterverein Delta



*frisch und
fründlich* **Volg**

Ihr Spezialist für ...

- Käseplatten • Fondue
- Geschenkkörbe

Milchzentrale Zunzgen · Tel. 061 971 44 00



MALER SUTER AG

eidg. dipl. Malermeister

meh Farb!

Maler-Tapezierer-Geschäft

Fassadenrenovationen

Kürzeweg 2 4455 Zunzgen

info@sutermalerbl.ch Tel. 061 971 80 20

Der Gesundheit zu Liebe malen wir mit löse- und konservierungsmittelfreien Farben.
Elektrosmog abschirmen, speziell in Schlaf- und Kinderzimmer.



Gelterkinden 061 981 14 53

Zunzgen 061 971 12 33

Liestal 061 921 25 52



**Spezialist für
Skivermietung**

Walter Fricker

*Hauptstrasse 70
4455 Zunzgen*

Tel. 061 971 16 41

SPORT-SHOP

Öffnungszeiten:

Dienstag-Freitag 10.⁰⁰-18.³⁰

Samstag 08.⁰⁰-14.⁰⁰

Hauptsponsoren:

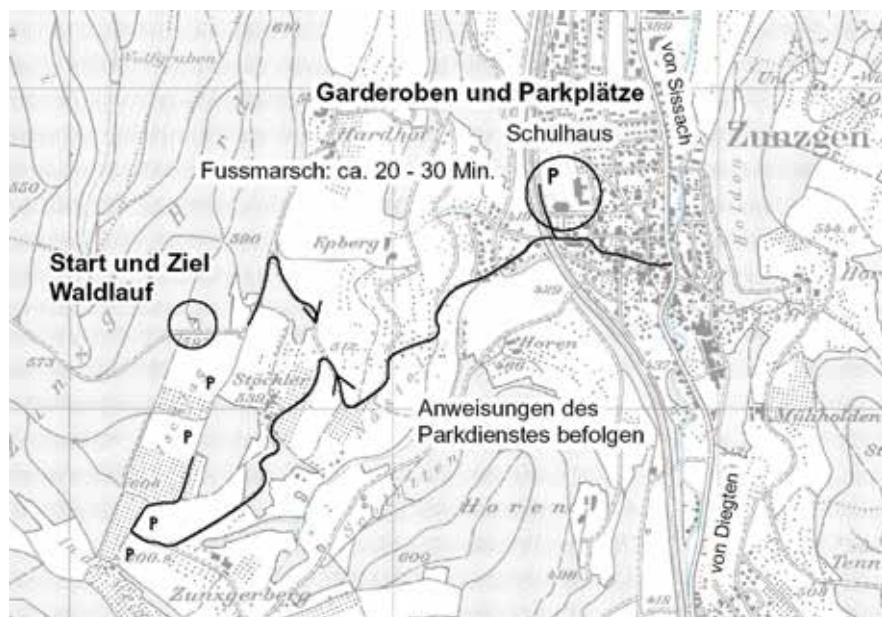


BLKB

Was morgen zählt



Anfahrtsweg



*Ausbeulen ohne lackieren
für Park- und Hagelschäden*

DRÜCKTECH®

www.hofer-carrosserie.ch
info@hofer-carrosserie.ch

Hofer
Carrosserie

Carrosserie-Reparaturen Vordere Grossmatt 1 **4457 Diegten**
Telefon 061 971 50 40 Telefax 061 971 80 87

VSCI Carrosserie



Urs Küffer Spenglerei

Eidg. dipl. Spenglermeister

Himmelrainweg 15 A 4455 Zunzgen

Telefon 061 971 67 47

Fax 061 971 70 06

**Spenglerarbeiten
Blitzschutzanlagen
Metallbedachungen
Flachdacharbeiten**



A. Rutschmann AG

061 971 13 84

rutschmann-sissach.ch



Heizungen



Lüftungen



Alternative Energien

Zählen Sie auf unseren Rundum-Service und profitieren Sie von der kostenlosen Beratung!



NADIA'S HAARSCHNEIDEREI

DAMEN • HERREN • KINDER

Nadia Gysin

Hauptstrasse 80a · 4455 Zunzgen · Telefon 061 971 38 41

nadia.gysin@bluewin.ch

Kategorien, Distanzen und Startgelder

Kategorie	Jahrgang	Distanz	Einsatz
Herren			
M20 Männer	1983 - 2002	7.0 km	Fr. 15.--
M40 Männer	1973 - 1982	7.0 km	Fr. 15.--
M50 Männer	1963 - 1972	7.0 km	Fr. 15.--
M60 Männer	1962 und älter	7.0 km	Fr. 15.--
U20 Männer	2003 - 2006	7.0 km	Fr. 10.--
U16 Männer	2007 / 2008	3.5 km	Fr. 10.--
U14 Männer	2009 / 2010	3.5 km	Fr. 10.--
U12 Männer	2011 / 2012	3.5 km	Fr. 10.--
U10 Männer	2013 / 2014	3.5 km	Fr. 10.--
U08 Kids	2015 und jünger	1.2 km	Fr. 10.--
U08 Kids Begleitung	offen	1.2 km	Fr. 10.--
M16 Männer offen	1983 - 2006	3.5 km	Fr. 15.--
M40 Männer offen	1982 und älter	3.5 km	Fr. 15.--
WH Walking Männer	offen für alle	8.0 km	Fr. 15.--
NWH Nordic-Walking Männer	offen für alle	8.0 km	Fr. 15.--
Damen			
W20 Frauen	1983 - 2002	3.5 km	Fr. 15.--
W40 Frauen	1973 - 1982	3.5 km	Fr. 15.--
W50 Frauen	1963 - 1972	3.5 km	Fr. 15.--
W60 Frauen	1962 und älter	3.5 km	Fr. 15.--
U20 Frauen	2003 - 2006	3.5 km	Fr. 10.--
U16 Frauen	2007 / 2008	3.5 km	Fr. 10.--
U14 Frauen	2009 / 2010	3.5 km	Fr. 10.--
U12 Frauen	2011 / 2012	3.5 km	Fr. 10.--
U10 Frauen	2013 / 2014	3.5 km	Fr. 10.--
U08 Kids	2015 und jünger	1.2 km	Fr. 10.--
U08 Kids Begleitung	offen	1.2 km	Fr. 10.--
W16 Frauen offen	1983 - 2006	7.0 km	Fr. 15.--
W40 Frauen offen	1982 und älter	7.0 km	Fr. 15.--
WD Walking Frauen	offen für alle	8.0 km	Fr. 15.--
NWD Nordic-Walking Frauen	offen für alle	8.0 km	Fr. 15.--

Logimech AG

mechanische Fertigung die weiter geht

Hauptstrasse 134 A

4450 Sissach

Tel. 061 973 14 15

Fax 061 973 14 16

www.logimech.ch

Drehen · Fräsen · Laserbeschriften

Baugruppenmontage

Kleinserien · Prototypen

NEU: Gravuren aller Art

Sicherheit beim Sport. Mit der richtigen Sportbrille.

Auch in
Ihrer Korrektur
erhältlich



weltmode. spitzenqualität. bestpreise.

Import Optik

Import Optik Sissach | Hauptstrasse 44 | 4450 Sissach
T 061 973 11 66 | www.import-optik.swiss

Streckenprofile





TRAMONDI®

SPORT + WERBUNG AG

IHR SPEZIALIST FÜR WERBEARTIKEL UND SPORTBÄLLE!

TRAMONDI SPORT + WERBUNG AG
INDUSTRIESTRASSE WEST 10
POSTFACH 548
46114 HÄGENDORF

TELEFON +41 (0)62 205 15 25
FAX +41 (0)62 205 15 29
MAIL SALES@TRAMONDI.COM
WEB WWW.TRAMONDI.COM

**WAYS
TOGIVE**



Mini • Design

Logos | Flyer | Texte

Mini-Design.ch

Rebecca Krieg

+41 79 569 06 35

mini-design@gmx.ch



Ben-Mia.ch

personalisierte Geschenke

Rebecca Krieg

ben-mia@gmx.ch

Streckenrekorde

Herren:

M20 Männer	7.0 km	Lehmann	Adrian	Langenthal	22:31	2017
M40 Männer	7.0 km	Moser	Kurt	Kaisten	24:33	2006
		Schläpfer	Daniel	Eptingen	24:33	2007
M50 Männer	7.0 km	Schnyder	Felix	Zullwil	25:56	2009
M60 Männer	7.0 km	Vögtli	Andy	Beromünster	29:17	2017
U20 Männer	7.0 km	Bürgin	Michael	Rothenfluh	24:55	1994
U16 Männer	3.5 km	Moser	Yannick	Diegten	12:53	2007
U14 Männer	3.5 km	Schaub	Lukas	Hölstein	12:56	2008
U12 Männer	3.5 km	Habtu	Million	Gelterkinden	13:31	2016
U10 Männer	3.5 km	Schnyder	Lars	Zullwil	14:38	2008
U08 Männer	1.2 km	Buess	Elias	Ormalingen	05:30	2018
M16 Männer offen.	3.5 km	Lehmann	Adrian	Langenthal	11:05	2017
M40 Männer offen	3.5 km	Schnyder	Hans	Erlinsbach	12:39	2001

Damen:

W20 Frauen	3.5 km	Buser	Patrizia	Lampenberg	12:49	1998
W40 Frauen	3.5 km	Vogt	Barbara	Gelterkinden	13:34	2004
W50 Frauen	3.5 km	Wenger	Therese (†)	Lupsingen	14:39	2004
W60 Frauen	3.5 km	Wenger	Therese (†)	Lupsingen	17:27	2014
U20 Frauen	3.5 km	Diethelm	Celine	Zunzgen	13:32	2009
U16 Frauen	3.5 km	Diethelm	Celine	Zunzgen	13:30	2007
U14 Frauen	3.5 km	Ehrsam	Simone	Lausen	13:34	1999
U12 Frauen	3.5 km	Rosamilia	Valentina	Hunzenschwil	14:16	2014
U10 Frauen	3.5 km	Bracher	Fabienne	Anwil	16:14	2004
U08 Frauen	1.2 km	Emmenegger	Flavia	Thürnen	05:53	2018
W16 Frauen offen	7.0 km	Büttel	Deborah	Riehen	27:00	2013
W40 Frauen offen	7.0 km	Strübin	Andrea	Maisprach	29:31	2006

Grovana-Uhr für jeden neuen Streckenrekord

Gewinne eine Uhr für einen Streckenrekord in einer der 22 Kategorien über die Distanz von 7 km oder 3.5 km.

Herzlichen Dank der **Grovana Uhrenfabrik AG**.





**Wir können
mehr als Strassen.**



**Rudolf Wirz
Strassen- und Tiefbau AG**

Oristalstrasse 98 | CH-4410 Liestal
T +41 61 921 99 00 | F +41 61 921 99 05
office@rudolf-wirz-ag.ch

Mit eus Wirz guet!

www.rudolf-wirz-ag.ch



**Erfrischender
Zieleinlauf**

**Ihre Spezialisten für
sauberes Trinkwasser.**

Georg Fischer JRG AG
CH-4450 Sissach
Telefon +41 (0)61 975 22 22
info.jrg.ps@georgfischer.com
www.gfps.com

+GF+ JRG





Justiz- und Sicherheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Kantonspolizei

AG KANTON BASELSTADT

Du willst einen Firmen- wagen mit Flügeltüren?

Dann steig doch bei uns ein.



Bewirb Dich jetzt unter
polizei.bs.ch/karriere





Ihr Partner für sämtliche Elektroinstallationen
und Photovoltaikanlagen

Neumattstrasse 6 4450 Sissach www.brönnimann.swiss



Wasser ist unser Element
Hauptstrasse 80, 4455 Zunzgen

Ihr Spezialist für sämtliche
Sanitär-Installationen

- Neu- & Umbauten
- Service & Reparaturen
- Boilerentkalkungen

Telefon 061 971 32 01



Mulden von 1m³ - 40m³

WIR BEWEGEN.

CHRISTEN TRANSPORT AG

MULDENSERVICE
TEL. 061 971 40 10

Christen Transport AG
Landstrasse 27
4452 Itingen
www.christentransport.ch



Das goldene Buch der Tagessieger seit 1990

Herren: 7.0 km

1990	Griner	Fredy	51	SC Liestal	4441	Thürnen	24:07 R
1991	Thommen	Werner	51		4465	Hemmiken	25:48
1992	Grieder	Frank	74		4497	Rünenberg	25:36
1993	Degen	Urs	60	SC Liestal	4410	Liestal	24:19
1994	Coletti	Luigi	72	TV Tecknau	4492	Tecknau	24:01 R
1995	Coletti	Luigi	72	TV Tecknau	4492	Tecknau	23:17 R
1996	Schnetzler	Raphael	73	TV Zunzgen	4455	Zunzgen	24:59
1997	Merlo	Vincent	67	SC Liestal	4434	Hölstein	23:48
1998	Amann	Oliver	71	SC Liestal	4460	Gelterkinden	22:46 R
1999	Amann	Oliver	71	SC Liestal	4460	Gelterkinden	22:50
2000	Holzer	Stephan	72	Crazy Runners	4434	Hölstein	23:35
2001	Holzer	Stephan	72	Crazy Runners	4434	Hölstein	24:03
2002	Herzig	Andi	82	OLG Kakowa	4414	Füllinsdorf	25:01
2003	Holzer	Stephan	72	Straumann RT	4434	Hölstein	23:33
2004	Collas	Nicolas	80	Straumann RT	4147	Aesch	23:44
2005	Holzer	Stephan	72	Straumann RT	4431	Benwil	24:43
2006	Herzig	Andi	82		4414	Füllinsdorf	24:09
2007	Schläpfer	Daniel	64	SC Liestal	4458	Eptingen	24:33
2008	Collas	Nicolas	80	Törl-Sports-Team	4147	Aesch	23:49
2009	Holmberg	Anders	84	OLV Baselland	4450	Sissach	24:36
2010	Herzig	Andi	82	SC Liestal	4410	Liestal	24:07
2011	Schläpfer	Daniel	64	SCL/LG Lausen	4458	Eptingen	25:40
2012	Collas	Nicolas	80		4153	Reinach BL	23:26
2013	Lehmann	Adrian	89	LV Langenthal	4900	Langenthal	22:38 R
2014	Weber	Philipp	91	TV Buus	4463	Buus	26:07
2015	Moser	Yanik	92		4450	Sissach	26:25
2016	Holmberg	Anders	84	OLV Baselland	4450	Sissach	23:41
2017	Lehmann	Adrian	89	LV Langenthal	4900	Langenthal	22:31 R
2018	Holmberg	Anders	84	OLVBaselland	4450	Sissach	24:44
2019	Dolder	Mario	90	TV Zeglingen	4450	Sissach	26:20

Herren: 3.5 km

1990	Emy	Simon	73		4467	Rothenfluh	12:28 R
1991	Schnetzler	Raphael	73		4455	Zunzgen	12:20 R
1992	Althaus	Christoph	74		4458	Eptingen	12:20 R
1993	Gysin	Christian	78		4447	Läufelfingen	13:38
1994	Althaus	Christoph	74	TV Eptingen	4458	Eptingen	12:14 R
1995	Koch	Dominik	81	OLV Baselland	4458	Eptingen	13:34
1996	Dennler	Michael	80	TV Rothenfluh	4467	Rothenfluh	12:52
1997	Bürgin	Markus	81	TV Rothenfluh	4467	Rothenfluh	13:05
	Degen	Urs	68	Degen Sport	4410	Liestal	13:05
1998	Schmid	David	82		4455	Zunzgen	11:57 R
1999	Schmid	David	82		4455	Zunzgen	11:46 R
2000	Schmid	David	82		4455	Zunzgen	11:40 R
2001	Schnyder	Hans	51		5018	Erlinsbach	12:39
2002	Hoenegger	Kay	86	TV/TR Diegten	4457	Diegten	12:40
2003	Koch	Dominik	81	OLV Baselland	4458	Eptingen	11:46
2004	Siegenthaler	Reto	87	SC Liestal	4493	Wenslingen	12:43
2005	Thommen	Pascal	80	LSV Basel	4466	Ormalingen	12:41
2006	Siegenthaler	Reto	87	SC Liestal	4493	Wenslingen	12:39
2007	Moser	Yannick	92	SC Diegten	4457	Diegten	12:53
2008	Schaub	Lukas	95	LC Fortuna	4434	Hölstein	12:56
2009	Thommen	Pascal	80		4415	Lausen	12:59
2010	Cordasco	Alessandro	94	SC Liestal	4436	Oberdorf	13:11
2011	Krieg	Jan	99	SC Diegten	4457	Diegten	13:47
2012	Stiegeler	Walo	62	SC Biel-Benken	4105	Biel-Benken BL	13:27
2013	Lehmann	Adrian	89	LV Langenthal	4900	Langenthal	11:17 R
2014	Jörg	Marcel	89	TV Huttwil	3373	Röthenbach	13:15
2015	Pfister	Janik	96	SCL/TV Zunzgen	4422	Arisdorf	13:29
2016	Lehmann	Adrian	89	LV Langenthal	4900	Langenthal	11:34
2017	Lehmann	Adrian	89	LV Langenthal	4900	Langenthal	11:05 R
2018	Collas	Nicolas	80		4105	Biel-Benken BL	11:22
2019	Collas	Nicolas	80		4105	Biel-Benken BL	11:34

Ihr Partner für Projekte in der Gebäudetechnik (Heizung, Lüftung, Klima, Kälte).
Unser Angebotsspektrum ist weitreichend: Pharma- und Reinraumbereich,
Industriebereich, Laborbauten, Gewerbe, Hotels, Restaurants, Rechenzentren,
Wohnbauten, MINERGIE-Bauten.

- Energieversorgung
- Gebäudetechnik
- Betriebsbetreuung
- Bauherrenvertretung

Unsere Auftraggeber sind ortsansässige Grosskonzerne, die öffentliche Hand und Architekten.

Von der strategischen Planung über die Konzepterstellung bis zur Projektierung
und zu den Abnahmen werden der Bauherrschaft alle Phasen angeboten. Seit
August 2009 werden bei *hermann & partner* Lehrlinge ausgebildet.

hermann&partner Energietechnik GmbH
Kanongasse 23, 4051 Basel ++41 61 270 10 20
www.hermannpartner.ch



Wir bauen gerne für Sie

VERNA AG

HOCH- UND TIEFBAU

4450 Sissach
061 975 90 10
www.verna.ch



Das goldene Buch der Tagessiegerinnen seit 1990

Damen: 3.5 km

1990	Zimmermann	Bettina	65		4455	Zunzgen	17:29 R
1991	Moser	Fabienne	71		4463	Buus	15:36 R
1992	Tarrach	Marion	66		4053	Basel	15:50
1993	Ott	Nicole	73	SC Liestal	4492	Tecknau	13:47 R
1994	Ott	Nicole	73	SC Liestal	4492	Tecknau	13:21 R
1995	Ott	Nicole	73	SC Liestal	4492	Tecknau	13:09 R
1996	Ott	Nicole	73	SC Liestal	4492	Tecknau	14:16
1997	Buser	Patrizia	75	SC Liestal	4432	Lampenberg	13:27
1998	Buser	Patrizia	75	SC Liestal	4432	Lampenberg	12:49 R
1999	Ehram	Simone	86	SC Liestal	4415	Lausen	13:34
2000	Lareida	Ursina	63	Schmutz Sport	4450	Sissach	13:35
2001	Lareida	Ursina	63	Schmutz Sport	4450	Sissach	13:30
2002	Lareida	Ursina	63	Schmutz Sport	4450	Sissach	13:35
2003	Lareida	Ursina	63	Schmutz Sport	4450	Sissach	13:36
2004	Vogt	Barbara	60	Straumann RT	4460	Gelterkinden	13:34
2005	Vogt	Barbara	60	Straumann RT	4460	Gelterkinden	14:03
2006	Diethelm	Céline	92	SC Diegten	4455	Zunzgen	13:55
2007	Diethelm	Céline	92	SC Diegten	4455	Zunzgen	13:30
2008	Diethelm	Céline	92	SC Diegten	4455	Zunzgen	13:42
2009	Diethelm	Céline	92	SC Diegten	4455	Zunzgen	13:32
2010	Degen	Daniela	80	TV Läuferfingen	4443	Wittinsburg	14:45
2011	Mäder	Magdalena	87	SC Diegten	4456	Tenniken	14:33
2012	Merz	Melanie	78	LLG Lausen	4433	Ramlinsburg	14:14
2013	Hertenstein	Simone	77	Bewegungscoach.ch	4410	Liestal	14:07
2014	Bachmann	Sofie	97	OLV Baselland	4418	Reigoldswil	13:52
2015	Hertenstein	Simone	77	Bewegungscoach.ch	4410	Liestal	14:06
2016	Dürrenberger	Andrea	87	TSV Anwil Läufergruppe	4102	Binningen	13:53
2017	Dürrenberger	Andrea	87	TSV Anwil Läufergruppe	4102	Binningen	13:28
2018	Dürrenberger	Andrea	87	TSV Anwil Läufergruppe	4102	Binningen	13:42
2019	Hertenstein	Simone	77	Bewegungscoach.ch	4410	Liestal	14:11

Damen: 7.0 Km

1990	Grauwiler	Sissy	60		4458	Eptingen	30:22 R
1991	Grauwiler	Sissy	60		4458	Eptingen	30:07 R
1992	Oberer	Franziska	71		4456	Tenniken	33:17
1993	Oberer	Franziska	71		4456	Tenniken	38:00
1994	Wyss	Margrit	51	OLG Chur	7000	Chur	30:05 R
1995	Bucheli	Sabina	67	SABU (Eigen)	4142	Münchenstein	33:30
1996	Bucheli	Sabina	67	SABU (Eigen)	4142	Münchenstein	32:16
1997	Studer-Jordi	Regine	62		4460	Gelterkinden	35:30
1998	Büttel	Deborah	85	TV Riehen	4125	Riehen	28:17 R
1999	Gutknecht	Ariane	64	Tria VC Allschwil	4123	Allschwil	28:56
2000	Girard	Miriam	69	Schmutz Sport	4434	Hölstein	31:36
2001	Schnyder	Luciana	53		5018	Erllinsbach	34:35
2002	Hertenstein	Simone	77	Schmutz Sport	4434	Hölstein	29:59
2003	Geisseler	Andrea	78	KTV Grosswangen	6242	Wauwil	31:47
2004	Hertenstein	Simone	77	Toscatours.ch	4423	Hersberg	29:53
2005	Iberg	Simone	72		4452	Itingen	32:46
2006	Strübin	Andrea	65		4464	Maisprach	29:31
2007	Hirzel	Anina	87	OLJG Holde	4434	Hölstein	31:45
2008	Tschudi	Susi	91	Wildcats-tri-Team	4058	Basel	30:55
2009	Büttel	Deborah	85	LC Basel	4125	Riehen	28:04 R
2010	Büttel	Deborah	85	LC Basel	4125	Riehen	27:02 R
2011	Bader	Renate	70		5620	Bremgarten	34:03
2012	Heininger	Anna	94	TV Riehen	4125	Riehen	32:40
2013	Büttel	Deborah	85	LC Basel	4125	Riehen	27:00 R
2014	Speich	Cornelia	90	OLG Kakowa	4450	Sissach	33:31
2015	Speich	Cornelia	90	TV Sissach/OLG Kakowa	4450	Sissach	34:48
2016	Haas	Lena	99	LV Langenthal	4922	Thunstetten	30:01
2017	Buchmüller	Saskia	98	LAS OB Basel	4497	Rünenberg	30:55
2018	Grossmann	Angela	80	LC Fortuna Oberbaselbiet	4434	Hölstein	31:20
2019	Grossmann	Angela	80	LC Fortuna Oberbaselbiet	4434	Hölstein	31:08



Immer auf dem richtigen Weg!



Strichcode Apotheke

Rheinfelderstrasse 16

4450 Sissach

061 973 10 10

info@strichcode-apotheke.ch

www.strichcode-apotheke.ch



Genuss fängt
Weiss Küchen
beim Kochen an.

Weiss Küchen AG | Hauptstrasse 5 | 4450 Sissach | www.weisskuechen.ch

Metzgerei Zimmermann

Gelterkinden	061 981 14 53
Zunzgen	061 971 12 33
Liestal	061 921 25 52

« Wir erfreuen gerne
auch Ihren
Gaumen. »

BERGLADEN
DIETISBERG

Bergladen Dietisberg
Hauptstrasse 64
4450 Sissach
dietisberg.ch

QUALITÄT AUS DER REGION
Q
TÄGLICH FRESH

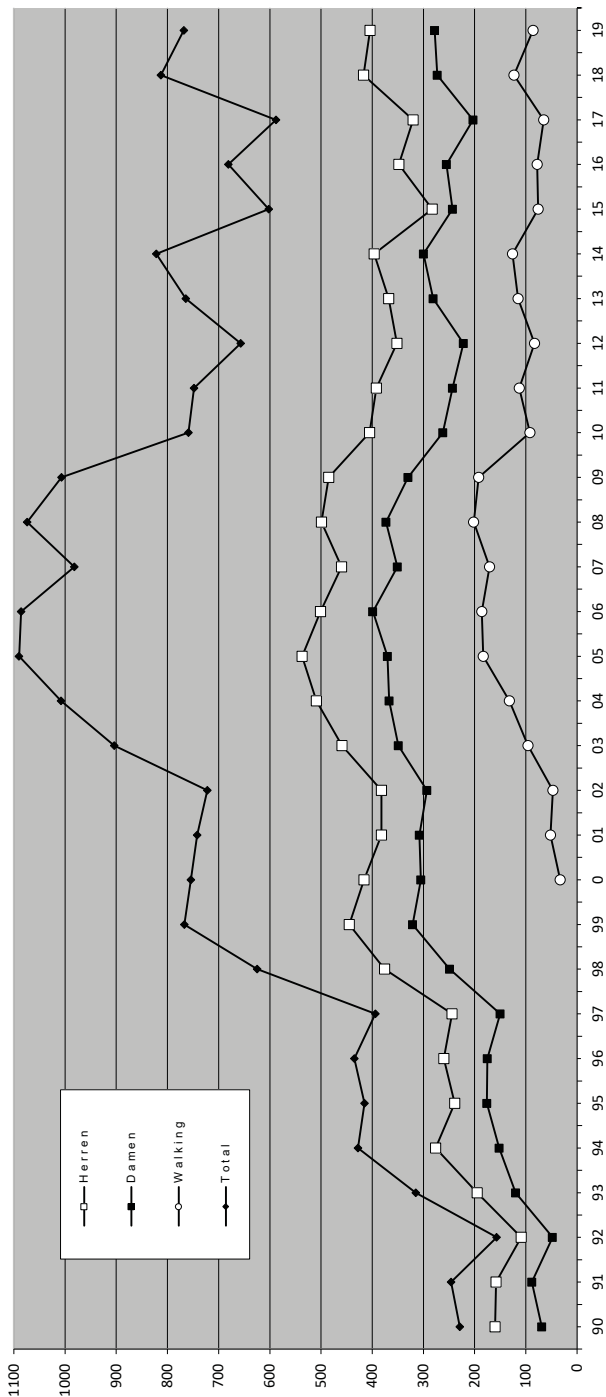
f

Teilnehmerstatistik 1990 - 2019

Kat. Männer:		1990	1991	1992	1993	1994	1995	1996	1997	1998	1999	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019
M20 Männer	36	32	32	72	82	67	67	72	86	84	86	79	77	75	76	67	72	48	51	55	54	60	66	58	74	69	84	71	67	64	
M40 Männer	8	7	7	16	29	28	36	39	52	46	49	45	37	46	60	65	76	78	68	70	52	35	41	52	38	28	28	24	42	29	
M50 Männer	1	5	2	3	8	8	13	12	26	25	28	29	29	34	36	37	36	29	36	34	35	25	24	27	33	28	32	33	31	29	
M60 Männer	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	15	9	16	7	11	15	17	21	19
U20 Männer	16	6	4	4	14	17	21	26	19	12	10	15	18	17	21	21	24	19	17	24	32	27	12	16	19	10	8	12	14	18	
U16 Männer	6	3	7	6	14	9	25	13	20	29	32	23	18	24	24	35	20	24	37	28	26	20	17	15	18	18	12	14	14	17	
U14 Männer	20	16	4	13	30	18	11	16	35	53	47	35	32	41	40	55	54	45	44	44	35	34	30	29	29	16	25	25	23	30	
U12 Männer	15	8	9	20	18	32	37	17	33	51	45	51	48	57	69	62	50	57	64	69	46	39	39	28	37	29	32	27	33	39	
U10 Männer	25	20	7	24	36	28	21	24	53	72	64	59	62	78	96	93	73	88	82	74	50	68	59	50	42	26	37	40	41	29	
U08 Männer	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	33	41
U08 Männer Begl.	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	7	11
M16 Männer offen	33	61	37	37	45	32	29	25	52	73	55	46	61	87	87	102	96	72	100	87	75	69	55	77	87	48	75	57	31	29	
M40 Männer offen	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	49
WH/NWH	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	8	10	10	19	32	39	47	49	63	59	28	42	27	40	52	26	29	25	54	33	
Total Herren	160	158	109	195	276	239	260	244	376	445	424	392	392	478	541	576	548	509	562	544	433	434	379	408	436	309	377	345	470	437	

Kat. Frauen	1990	1991	1992	1993	1994	1995	1996	1997	1998	1999	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	
W20 Frauen	26	37	23	57	62	69	52	54	81	97	67	75	77	76	73	64	57	62	56	47	45	52	44	57	55	41	60	48	59	71	
W40 Frauen	0	4	2	14	20	20	19	23	31	45	45	39	33	44	62	58	46	38	48	43	33	27	26	29	26	23	23	23	25	20	
W50 Frauen	2	1	0	0	1	1	1	7	13	12	11	12	19	16	22	16	18	13	13	16	11	7	9	9	12	12	13	12	16	13	
W60 Frauen	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	2	3	6	6	4	3	6	2		
U20 Frauen	2	3	0	7	11	14	15	15	7	10	8	6	8	19	22	19	26	16	20	28	20	17	11	21	17	11	19	12	10	18	
U16 Frauen	6	4	0	8	3	14	19	9	11	14	22	16	23	20	22	20	19	23	32	20	19	13	11	12	21	17	10	9	12	11	
U14 Frauen	6	7	3	8	20	17	22	9	29	36	43	37	22	37	22	35	53	44	48	41	18	22	19	27	25	21	11	16	20		
U12 Frauen	6	9	6	5	15	11	14	13	26	38	37	42	30	35	49	54	62	59	53	45	32	44	31	29	37	32	31	28	31	34	
U10 Frauen	17	14	6	17	14	20	24	15	38	57	64	68	57	84	76	74	90	71	73	63	49	46	46	57	50	50	40	30	27	27	
U08 Frauen	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	24	21
U08 Frauen Begl.	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	8	6
W16 Frauen offen	4	9	8	4	6	10	9	5	13	12	8	13	24	18	19	30	28	25	30	27	35	17	19	42	49	28	34	37	14	11	
W40 Frauen offen	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	26	24
WD/NWD	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	25	42	37	77	100	144	139	122	139	133	64	71	56	75	86	50	49	40	69	53
Total Damen	69	88	48	120	152	176	175	150	249	321	330	350	330	426	467	514	538	473	512	463	326	314	278	356	386	293	304	253	343	331	
Gesamttotal	229	246	157	315	428	415	435	384	625	766	754	742	722	904	1008	1090	1086	982	1074	1007	759	748	657	764	822	602	881	598	813	768	

Teilnehmerstatistik 1990-2019



Was morgen zählt



Abfluss verstopft? Geruchsbelästigung? Überschwemmung? Wurzeleinwuchs?

Dann muss schnell gehandelt werden. Unser Notfalldienst behebt Ihren Schaden noch am gleichen Tag. Unsere Dienstleitungen beinhalten alle Abwasserleitungen im und um das Haus. Sei es bei obgenannten Notfällen oder zur Werterhaltung Ihrer Leitungen:

«Reinigen wirkt präventiv – ein regelmässiger Unterhalt hilft, das Leben der Kanäle und Leitungen zu verlängern und erheblich Kosten zu sparen.»

 **Arpe**
Infra Services

Die Arpe AG ist mit über 35 Jahren Erfahrung führende Partnerin im Kanalunterhalt und eine Schweizer Pionierin im Bereich der grabenlosen Kanalsanierung.

Arpe AG, Hauptstrasse 1, 4446 Buckten, Telefon +41 61 466 20 00,
www.arpe.ch

Im Notfall sind wir 24h unter der Nummer 0800 129 129 erreichbar.

 **BKW**

INFRA
SERVICES



Ihr Mietprofi im
Baselbiet

**MASCHINEN & GERÄTE
FÜR OPTIMALE,
SAUBERE
OBERFLÄCHEN...**

schleifen - fräsen - sanieren - entfernen



AIRTEC AG | 4455 Zunzgen | Tel. +41 61 976 95 25 | www.airtec.ch



Metzgerei Häring Sissach



*Partyservice
Mit eigener Wursterei*

Sissach 061 971 12 56



MAURER RADIO TELEVISION AG

Bahnhofstrasse 9
4450 Sissach

info@maurerag.ch
www.maurerag.ch

Tel. 061 975 87 58
 [@maurerag.ch](https://www.facebook.com/maurerag.ch)

Impressionen Lauf 2019



Impressionen Lauf 2019




GROVANA
Swiss Made Since 1924



Ref. 1654.9535

www.grovana.ch



Rebeka, Verkaufsberaterin Sissach

muffhaushalt 

Schenken ? muff, halt !

hauptstrasse 80
4450 sissach

tel. 061 971 16 38
www.muff-haushalt.ch

fGZ

> *persönlich*
> *freundlich*
> *kompetent*

Aktuell
...auf
zum neuen
Büromaterial-
Shop

Besuchen Sie uns
im Laden oder Online

1886 pfaff PAPETERIE
BÜCHER
BÜROBEDARF
& MÖBEL **SISSACH**

Hauptstrasse 81, 4450 Sissach, Tel. 061 971 35 55
Fax 061 971 32 73, verkauf@pfaff-sissach.ch, www.pfaff-sissach.ch

«Wir wollen einen Berater, auf den wir uns verlassen können.»



**Versicherungs- und
Vorsorgeberatung der AXA/**

Ihr kompetenter und zuverlässiger Partner
in allen Versicherungs- und Vorsorgefragen.

Wir beraten Sie gerne.

Hauptagentur Thomas Tuchschnid/

Gewerbestrasse 10, 4450 Sissach

Telefon 061 976 96 36

sissach@axa-winterthur.ch, AXA.ch/sissach



Finanzielle Sicherheit / **neu definiert**



**Wir wünschen einen erfolg-
reichen Zunzger Waldlauf!**

SIEBE DUPF KELLEREI AG
KASERNENSTRASSE 25
4410 LIESTAL
061 921 13 33
INFO@SIEBE-DUPF.CH

ENOTHEK SIEBE DUPF
GRENZACHERSTRASSE 62
4058 BASEL
061 261 40 50
BASEL@SIEBE-DUPF.CH



4455Zunzgen
info@schaffnersport.ch

Tel. 061 971 13 65
www.schaffnersport.ch



Dominik Wiesner
Dammstrasse 3a
4455 Zunzgen

+41 79 658 20 97
info@wiesner-gartenbau.ch
www.wienser-gartenbau.ch



ARTPARK

ITINGEN

DIE KUNST DES WOHNENS

MIETWOHNUNGEN

EIGENTUMSWOHNUNGEN

Der Artpark in Itingen
bietet zeitgemässes
Wohnen im Grünen und
Lebensqualität mit dem
gewissen Extra!

GSTAADMATTSTR. 16-20, ITINGEN



Bauherr: immoml.ch

immo ML

Beratung und Verkauf:

Linsalata Gebäudetechnik AG

Hauptstr. 134 | 4450 Sissach | T +41 61 921 66 01

Michele Linsalata | m.linsalata@linsalata.ch



Kontaktadressen der Läufe um den Oberbaselbieter Laufcup

- Zunzger Waldlauf:** Rico Freiermuth, Neumattstr. 37, 4455 Zunzgen,
Tel. 061 971 62 88
e-mail: rico.freiermuth@bluewin.ch
www.tvzunzgen.ch/zunzger-waldlauf
- Gelterkinder Waldlauf:** Peter Thommen, Sigmattstrasse 2B
4460 Gelterkinden, Tel. 079 588 95 54
e-mail: tv.g.waldlauf@gmx.ch
www.tvgelterkinden.ch/waldlauf
- Wisenberglauf:** Mario Dolder
e-mail: info@wisenberglauf.ch
www.wisenberglauf.ch



Trainieren in bester Umgebung.

W. GRIEDER AG

BODENBELÄGE VORHÄNGE BETTWAREN

4450 Sissach 061 971 46 95 wgrieder-ag.ch



since 1990

**CARROSSERIE
ZUMBRUNN**

zumbrunn-sissach.ch

Carrosserie
Zumbrunn AG
Hauptstrasse 144
CH-4450 Sissach
T 061 976 98 88



DIE UMBAUMEISTER

Im Umbau zu Hause.

- **Bad- und Küchenumbauten**
- **Fassaden- und Maueranierungen**
- **Plattenarbeiten**
- **Kittfugen**
- **Bohr- und Betonarbeiten**
- **Aus- und Abbrucharbeiten**

DIE UMBAUMEISTER

Reuslistrasse 2b
4450 Sissach
061 971 33 78
info@umbaumeister.ch
www.umbaumeister.ch

Reglement 28. Oberbaselbieter Laufcup 2022

1. Der 28. Oberbaselbieter Laufcup 2022 beinhaltet die folgenden drei Wettkämpfe:

Datum	Anlass	Organisator
01. Mai 2022	32. Zünzger Waldlauf	Verein Zünzger Waldlauf
01. Juli 2022	42. Gelterkinder Waldlauf	TV Gelterkinden
24. Sept. 2022	32. Wisenberglauf	TV Zeglingen

2. Es werden folgende Kategorien geführt:

Herren

M20 Männer	(Jg. 1983 - 2002)
M40 Männer	(Jg. 1973 - 1982)
M50 Männer	(Jg. 1963 - 1972)
M60 Männer	(Jg. 1962 und älter)
U20 Männer	(Jg. 2003 - 2006)
U16 Männer	(Jg. 2007 / 2008)
U14 Männer	(Jg. 2009 / 2010)
U12 Männer	(Jg. 2011 / 2012)
U10 Männer	(Jg. 2013 / 2014)

Damen

W20 Frauen	(Jg. 1983 - 2002)
W40 Frauen	(Jg. 1973 - 1982)
W50 Frauen	(Jg. 1963 - 1972)
W60 Frauen	(Jg. 1962 und älter)
U20 Frauen	(Jg. 2003 - 2006)
U16 Frauen	(Jg. 2007 / 2008)
U14 Frauen	(Jg. 2009 / 2010)
U12 Frauen	(Jg. 2011 / 2012)
U10 Frauen	(Jg. 2013 / 2014)

3. Um in die Wertung zu kommen, müssen alle drei Läufe absolviert werden.

Für das Klassement zählt die Totalzeit aller drei Läufe. Bei Zeitgleichheit entscheiden die besseren Einzelklassierungen (Rangpunkte). Sind in einer Kategorie in der Zwischenwertung nach dem Zünzger und Gelterkinder Waldlauf weniger als drei Klassierte, werden diese in der nächsthöheren Kategorie rangiert. In der Sparte Walking/Nordic-Walking wird eine alphabetische Finisher-Rangliste erstellt.

4. Die drei Erstklassierten jeder Kategorie (ohne Walking/Nordic-Walking) werden mit einem Spezialpreis ausgezeichnet. Unter allen Finishern werden Naturalpreise ausgelost. Die Rangverkündigung findet im Anschluss an den Wisenberglauf statt.

5. Nicht abgeholte Preise verfallen zu Gunsten der Veranstalter.

6. Im übrigen gelten die Bestimmungen der einzelnen Läufe gemäss separater Beschreibung.





digital und klimaneutral

Wir betreiben unser Netz mit erneuerbarem Strom – zu 100 Prozent. Unsere digitalen Lösungen ermöglichen auch Ihnen, einen Beitrag zum Klimaschutz zu leisten. Machen Sie sich gemeinsam mit uns auf den Weg in eine umweltfreundlichere Zukunft.

swisscom.com/nachhaltigkeit

swisscom



architekturbüro

beat buser
postfach
4455 zunzgen

architekturbuser@vtxmail.ch tel. 061 971 50 58



Landgasthof Hard

Fam. Rieder & Schaub AG

Alte Landstrasse 8

CH- 4455 Zunzgen

Tel. +41 61 971 95 90

Fax: +41 61 971 95 91

*Für Plausch und guet`s Ässe fein und zart
gosch sicher als erscht`s in "Zunzger Hard"*

- Gutbürgerliche CH-Küche
- Günstige Mittagsmenü
- Gemütliches Sääl
- Saal mit 70 bis 80 Sitzplätzen
- Schöne Gartenterasse
- Gemütliches Stübli mit 20 Sitzplätzen
- Geöffnet von Montag bis Sonntag



Zeller

DAS ANDERE PNEUHAUS

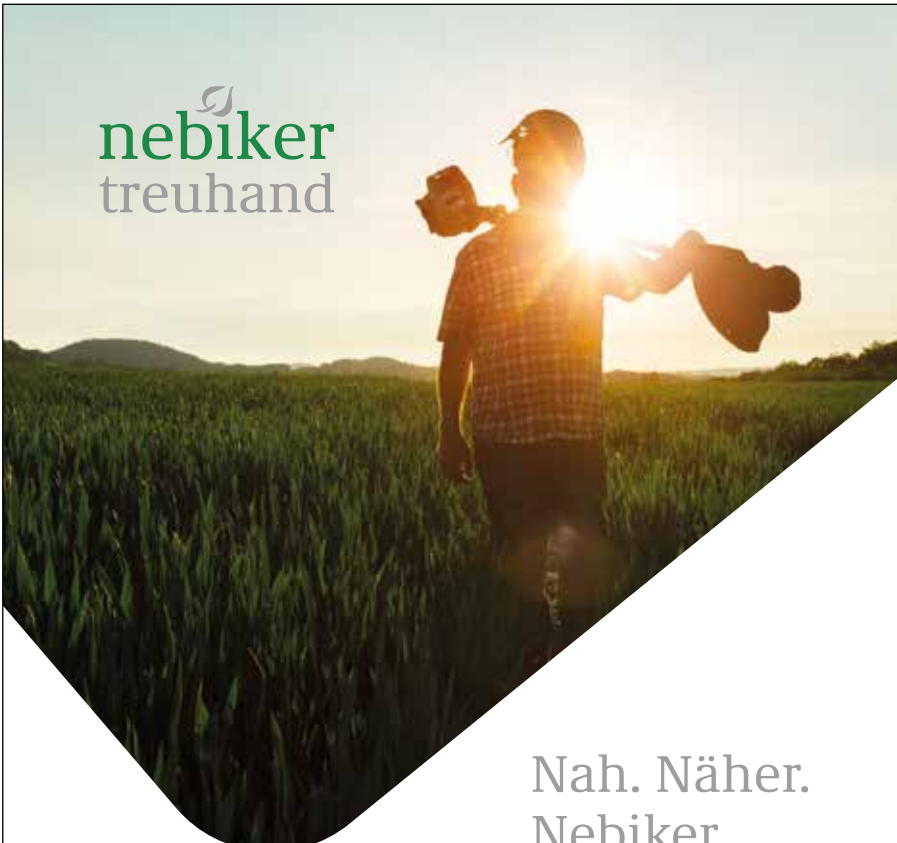
4057 Basel | Schliengerweg 41

Tel. 061 692 22 66 | pneuhaus-zeller.ch

ALLES RUND UMS RAD

The logo for Nebiker Treuhand features a stylized leaf icon above the word "nebiker" in a green, lowercase, sans-serif font. Below "nebiker" is the word "treuhand" in a grey, lowercase, sans-serif font.

nebiker
treuhand

A photograph of a person standing in a field of tall green crops, possibly corn, at sunset. The person is wearing a plaid shirt and a cap, and is holding a hat in their right hand. The sun is low on the horizon, creating a strong backlight effect and lens flare. The image is cut off by a diagonal line that separates it from the white background below.

Nah. Näher.
Nebiker.

Ihr Treuhänder für
die Landwirtschaft.

www.nebiker-treuhand.ch

Buchhaltung, Steuern, Beratung, Hofübergabe und -verkauf
Nebiker Treuhand AG, 4450 Sissach, 061 975 70 70



Physio Train and Win, Ihr Gewinn! Ihre Sportphysiotherapie in der Region

In Liestal:

Hauptstandort

An der Rosenstrasse 19

Telefon: 061 599 65 65

In Zunzgen:

Zweigniederlassung

An der Hauptstrasse 15

Telefon: 061 544 44 60



www.trainandwin.ch
physio@trainandwin.ch

Interview mit der Läuferin Angela Grossmann

Angela Grossmann war bei den letzten beiden Austragungen Tagessiegerin auf der 7 km langen Strecke. Ihre Bestzeit beträgt 31:08,5.



Porträt:

Wohnort:	Hölstein
Geburtsdatum:	6.5.1980
Grösse/Gewicht:	169cm/60kg
Zivilstand:	verheiratet, zwei Kinder
Beruf:	selbständig im Lauf- und Fitnessbereich (body2pace.ch), Cheftrainerin Lauf bei der LV FrenkeFortuna, externe Dozentin am Bildungszentrum Gesundheit, Pflegefachfrau HF
Verein:	LV FrenkeFortuna
Hobbys:	Laufen, Rennrad, Bike, Schwimmen, Wandern, Ski und Snowboard fahren, mein Garten
Lieblingssessen:	Asiatische Gerichte
Liebingsgetränk:	Rivella

Was bedeutet dir der Sport und im Speziellen der Laufsport?

Sport begleitet mich seit meiner Kindheit. Ich war als Mädchen in verschiedenen Sportarten engagiert. Heute ist der Sport ein schöner Ausgleich zum Alltag, stärkt meine physische wie psychische Verfassung und knüpft viele schöne Freundschaften.

Der Laufsport, mit seinen verschiedenen Disziplinen ordne ich als eine abwechslungsreiche Sportart ein. Mit einer guten Lauftechnik und einem systematischen Trainingsaufbau in den Bereichen Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit kann jeder relativ schnell Fortschritte erzielen und das beeindruckt mich immer wieder.

Das schönste am Laufsport ist aber, dass überall, zu jeder Jahreszeit und auf verschiedenen Terrains gelaufen werden kann. Man entdeckt immer neue Orte und kann die Natur in allen Facetten geniessen.

Wie bist Du zum Laufsport gekommen und seit wann trainierst du regelmässig?

Das Laufen habe ich nach der Geburt meiner Mädchen entdeckt. Sehr praktisch, ich konnte überall und zu jeder Zeit laufen. Dadurch brachte ich meinen Körper mit wenig Zeitaufwand in Schwung. Regelmässig und längere Distanzen laufe ich aber erst seit ca. sechs Jahren.

Wie oft und wie viel trainierst du pro Woche? Trainierst du nach einem Plan?

Vor der Corona-Pandemie habe ich ca. 4-6 Trainings pro Woche im Bereich Schwimmen, Rennrad und Laufen absolviert. Weil meine Mädchen Leistungssport betreiben, mein Ehemann beruflich wie sportlich auch sehr engagiert ist, blieb mir im Verhältnis zu anderen Athleten aber eher wenig Zeit für die Trainings. Ich musste sehr effizient, systematisch, kurz und zu Randzeiten trainieren. Dies gelang mir zum Glück immer gut. Ich reagiere sehr schnell auf gezielte Trainingsreize.

Im Frühling 2020 orientierte ich mich beruflich neu. Ich gründete body2pace, begann wöchentlich im Erwachsenensport Lauftrainings und Ganzkörper-Workouts zu unterrichten. Während den letzten zwei Jahren absolvierte ich auch diverse J&S Ausbildungen im Bereich Leistungssport, hauptsächlich in der Fachrichtung Mittel-Langstrecke.

Gleichzeitig schloss ich die Weiterbildung Runningleiterin im Erwachsenensport ab. Seit Frühling 2021 stehe ich als Cheftrainerin Lauf der LV FrenkeFortuna im Einsatz.

Durch diese berufliche Neuorientierung stehe ich aktuell nicht mehr als Athletin, sondern als Trainerin auf dem Platz. Wenn es die Zeitressourcen aber zulassen, absolviere ich pro Woche 1-2 persönliche Trainings nach dem Lustprinzip.

Wer ist dein Trainer und wer sind deine Trainingspartner?

Einen Trainer hatte ich im Laufbereich nie. Ich lernte sehr viel aus meinen eigenen Trainingserfahrungen, konnte mich gut weiterentwickeln. Durch die Vereinsarbeit im Nachwuchssport lernte ich viele verschiedene Trainingsmethoden kennen, welche ich auch in meinen Trainingsplan adaptieren konnte. Mein Trainingspartner war und ist mein Ehemann. In den Lauf-Intervalltrainings nutze ich meine Töchter als Zugpferde.

Wie viele Läufe bestreitest du im Jahr?

Ich habe zurzeit keinen persönlichen Wettkampfplan.

Als Nachwuchstrainerin im Leistungssport entscheiden die Wettkampfpläne der Athleten über meine Zeitressourcen, daher muss ich spontan bleiben.

Was war bisher dein grösster Erfolg?

Ich kann keinen einzelnen Wettkampferfolg herausstreichen. Gemeinsam mit meinem Ehemann über die Inferno-Ziellinie zu laufen oder mit unserem Gigathlon- und Solastaffel-Team top Leistungen zu feiern, sind für mich grosse Sportmomente. Natürlich bin ich auch über meine Triathlon-Podestplätze und gewisse Laufresultate stolz.

Was sind deine Ziele im Jahr 2022?

Mehr Zeit für mich selbst finden, damit ich auch wieder vermehrt Laufen, Schwimmen und Radfahren kann.

Du bist auch als Trainerin sehr engagiert. Wen trainierst du, wie oft pro Woche?

Ich bin bei der LV FrenkeFortuna für die Disziplin Lauf verantwortlich. Heisst, ich plane und koordiniere mit Patrick Schmutz zusammen die ganze Vereins-Trainingsstruktur von Klein bis Gross und schreibe die dazugehörigen Rahmentrainingspläne der Nachwuchsläufer. Dies bedeutet sehr viel Planungs- Beratungs- und Administrationsarbeit.

Als Lauftrainerin bin ich ca. 12h pro Woche im Einsatz, hauptsächlich für unsere Leistungsathleten.

Die Corona-Pandemie war für alle nicht einfach. Wie hast du und deine Trainingsgruppe diese Zeit erlebt?

Die Corona-Pandemie hat die Sportwelt definitiv stark eingeschränkt. Besonders im Leistungsbereich war es sehr schwierig, fokussiert zu bleiben. Die Saisonhöhepunkte wie die Trainingswettkämpfe wurden dauernd abgesagt oder sehr kurzfristig verschoben und neu angesetzt. Dies löste Frust bei den Athleten aus. Auch war die Trainingsgruppe oft klein, weil viele nicht mehr trainieren durften oder wegen den strikten Schutzkonzepten nicht mehr wollten. Eine langfristige Trainingsplanung war unmöglich, zeitweise konnte ich nur noch von einer Woche zur nächsten planen. Besonders wegen der fehlenden Trainingsinfrastrukturen (Schliessungen der Sportanlagen) und erkrankten Athleten/Trainer. Ein Trainingsaufbau nach Covid-Erkrankung ist zudem schwierig und sehr aufwändig. Jeder Athlet reagiert individuell und braucht ein angepasstes Trainingssetting. Das Thema «Long Covid» stellt uns auch vor grosse Hürden. Zusammengefasst, der Trainerjob war und ist weiter eine Herausforderung. Es lernte uns Trainer aber auch mehr Flexibilität und Kreativität in den Trainingsalltag einzubauen.

Was gefällt dir am Zunzger Waldlauf?

Flexible Startzeiten, abwechslungsreiches Terrain, sehr gut organisiert.

Was fehlt dir oder was würdest du am Zunzger Waldlauf ändern?

Siegerehrung für die Kinder.

Was möchtest Du den Teilnehmerinnen und Teilnehmern des Zunzger Waldlaufs noch mit auf den Weg geben?

Geniesst die Möglichkeit mit Freunden und Familie zu laufen, es ist ein wunderschöner Waldlauf.



P. Di Venere

Restaurant



***Geburtstage, Geschäftsessen,
Hochzeitsapéros, Partyservice usw.***

Dorfstrasse 39 4452 Itingen Tel. 061 973 09 09 www.roessli-itingen.ch

BAUHOFFER MÖBEL
SCHREINEREI



www.bauhofermoebel.ch



Freitag, 01. Juli 2022

42. Gelterkinder Waldlauf

Das Lauferlebnis im Sommer



2. Rennen um den 28. Oberbaselbieter Laufcup
Weitere Infos: www.tvgelterkinden.ch/waldlauf

Samstag, 24. September 2022

32. Wisenberglauf

Sportlich den Herbst geniessen



Schlusslauf um den 28. Oberbaselbieter Laufcup
Weitere Infos: www.wisenberglauf.ch

Coiffure Zytglogge

Bernadette Gerber-Moser

Lindenweg 13
4450 Sissach
061/ 971 63 03
079/ 480 79 52

Termine nach tel. Vereinbarung

KochSager

Schreinerei Bauelemente



Hauptstrasse 6 4458 Eptingen Tel. 062 299 51 25 www.kochsager.ch

Türen

Fenster

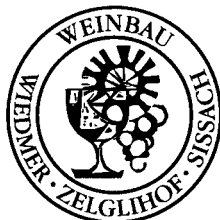
Verglasungen

Küchen

Schränke

Möbel

Parkett



W E I N B A U U N D E I G E N G E W Ä C H S W I R T S C H A F T

Familie Wiedmer | Zelglihof | 4450 Sissach | Tel. 061 971 61 40 | info@zelgli.ch | www.zelgli.ch



GARAGE | CARROSSERIE | REPARATUR ALLER AUTOMARKEN



**GEBR.
STAUFFENEGGER AG**



Personenbus zu vermietung
9-Plätzer



Autowaschanlage
24h Betrieb



Vermietung von Zügelwagen



Neuwagen / Occasionen



AVIA
-Tankstelle

carXPERT

Hauptstrasse 3 | 4455 Zungen | Tel. 061 971 26 26 | Stauffenegger@sunrise.ch | www.stauffenegger.ch

Wir danken unseren Sponsoren, Inserenten und Gönnern für die Unterstützung am 32. Zunzger Waldlauf

Hauptsponsoren:

- Basellandschaftliche Kantonalbank, Liestal
- Bildungs-, Kultur- und Sportdirektion des Kantons Basel-Landschaft
- IST Werbetaeam AG, Tenniken
- Kantonales Sportamt Baselland, Liestal
- Mineralquelle Eptingen AG, Sissach
- Swisslos + Sportfonds Baselland

Sponsoren:

- Bäckerei Gaugler AG, Zunzgen
- Baron Swisswatches, Camille Buser, Tenniken
- Dettwiler GmbH, Kaffeemaschinen, Liestal
- Grovana Uhrenfabrik AG, Tenniken

Inserenten und Gönner:

- A. Rutschmann AG, Heizungen/Lüftungen, Sissach
- Airtec AG, Zunzgen
- architekturbüro beat buser, zunzgen
- Arpe AG, Kanalunterhalt, Buckten
- AXA Winterthur, Thomas Tuchs Schmid, Sissach
- Axova AG, Sissach
- Bauhofer Möbel Schreinerei, Diegten
- Brogle AG, Schreiner – Küchen, Wittnau
- Buser Fensterbau AG, Daniel Schwander, Tenniken
- Carrosserie Hofer, Diegten
- Carrosserie Zumbrunn AG, Sissach
- Christen Transport AG, Itingen
- Coiffure Chic, Sissach
- Coiffure Zytglogge, Bernadette Gerber, Sissach
- Die Trockner GmbH, Beat Buser, Sissach
- Die Umbaumeister GmbH, Peter Dill, Sissach
- Dietisberg, Wohn- und Werkheim, Läfelfingen
- Druck Hüsli, Sissach
- Duttweiler Treuhand AG, Sissach
- elektro brönnimann ag, sissach und gelterkinden
- Fahrschule Georg Schweingruber, Zunzgen
- Garage Gebr. Stauffenegger AG, Zunzgen
- Garage Ruedi Strub AG, Buckten
- Georg Fischer JRG AG, Sissach

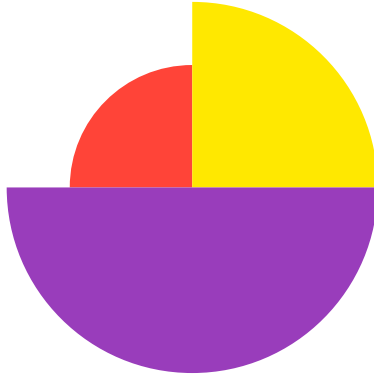
Inserenten und Gönner (Fortsetzung)

- Hans Rickenbacher AG, Ladenbau, Gastro- und Kücheneinrichtungen, Läfelfingen
- Hasler AG, Baugeschäft, Thürnen
- Hermann & Partner, Martin Hermann, Basel
- Immo ML AG, Michele Linsalata, Sissach
- Import Optik, Sissach
- Kantonspolizei Basel
- Koch Sager, Schreinerei, Bauelemente, Eptingen
- Küffer Urs, Spenglerei, Zunzgen
- Landgasthof Hard, Fam. Rieder & Schaub AG, Zunzgen
- Logimech AG, David Schmutz, Sissach
- Maler Suter AG, Maler- und Tapezierer-Geschäft, Zunzgen
- Maurer Radio Television AG, Sissach
- Metzgerei Häring, Sissach
- Metzgerei Zimmermann, Zunzgen, Gelterkinden, Liestal
- Mini Design, Logos Flyer Texte, Rebecca Krieg, Zunzgen
- muffhaushalt, Andreas Müller, Sissach
- Nadias Haarschneiderei, Nadia Gysin, Zunzgen
- Nebiker Treuhand AG, Sissach
- Parkresort Rheinfelden AG, Rheinfelden
- Paul Roos AG, Bau- und Möbelschreinerei, Thürnen
- Pfaff, Papeterie, Sissach
- Physio Train & Win, Zunzgen und Liestal
- Pneuhaus Zeller AG, Nico und Roland Wunderlin, Basel
- Restaurant Bürgin Wittinsburg
- Restaurant Rössli, Itingen
- Schaffner Sport GmbH, Zunzgen
- Siebe Dupf Kellerei AG, Liestal
- Stauffenegger Sanitär, Zunzgen
- Strichcode Apotheke, Marco Conçalves, Sissach
- Swisscom, Schmutz Heinrich, Olten
- Thomas Kamber AG, Malergeschäft, Sissach
- Verna AG, Baugeschäft, Sissach
- Volg, Milchzentrale, Zunzgen
- WALTIS SPORT-SHOP, Walter Fricker, Zunzgen
- W. Grieder AG, Sissach
- Weinbau und Eigengewächswirtschaft Familie Wiedmer, Sissach
- Weiss Küchen AG, Matthias Leuenberger, Sissach
- Wiesner Gartenbau, Zunzgen
- Wirz AG, Strassen- +Tiefbau, Liestal

**Bitte berücksichtigen Sie bei Ihren Einkäufen
unsere Sponsoren und Inserenten.**

Malergeschäft

**thomas
kamber**



Thomas Kamber AG
4450 Sissach

info@thomaskamber.ch
thomaskamber.ch

**Wir haben
den BLICK
für Ihre
Drucksachen**



Ihre Druckerei in SISSACH

www.druckhuesli.ch

Gewerbestrasse 10 Tel. 061 971 66 96





Spez. Angebot für Zunzger Waldlauf Teilnehmer

**Kontaktiere uns per Mail und erhalte 10% Rabatt auf das
gesamte Sortiment**



info@baron-swisswatches.com

Restaurant Bürgin

Unterdorfstrasse 12
4443 Wittinsburg
Tel. 062 299 12 41
www.buergin-wittinsburg.ch



Hasler AG

Baugeschäft

Thürnen | www.haslerag-thuernen.ch | 061 971 25 96

Coiffure Chic

Damen- und Herrensalon

Hauptstrasse 93
4450 Sissach
Telefon 061 971 51 41

www.coiffure-chic.ch



Der Turnverein Zünzgen sucht dich!

Leichtathletik, Unihockey, Turnfeste, Turnfahrt, Skiweekend, Badminton, Vereinswettkämpfe, Vereinsgeräteturnen, GeTu zu Zweit, Nationalturnen, Kräftigung, Fussball, Indiaca, Spiele, Volksläufe, Bowling und vieles mehr! Bei uns steht die Vielseitigkeit und Kameradschaft im Vordergrund! Schnupperstunden sind jederzeit möglich!

Kontakt: philippe.duerrenberger@gmail.com





Fenster Türen Montagen

MEIN FENSTER IN DIE ZUKUNFT



Daniel Schwander
Geschäftsleitung

direkt +41 61 971 83 65
mobile +41 76 370 79 35
fax +41 61 971 47 72
info@buser-fensterbau.ch

Buser Fensterbau AG
Hauptstrasse 26 4456 Tenniken

GarageRuediStrub
Buckten



062 285 00 20 | info@ruedistrub.ch



DIE TROCKNER.CH GmbH

Ihr zuverlässiger Partner aus
Sissach für

- Wasserschaden- und
Bautrocknung
- Leckortung
- Schimmelschaden-Analyse

Mail: info@dietrockner.ch

Tel: 061 911 88 66

Web: www.dietrockner.ch



brogle-kuechen.ch



CH-5064 Wittnau
T 062 865 16 60
info@brogle-kuechen.ch

Duttweiler

Treuhand AG

Steuerberatung
Buchführungen, Abschlüsse
Wirtschaftsprüfung
Unternehmensberatung
Finanz- und Nachfolgeplanung,
Nachlassplanung, Erbteilungen

www.duttweiler-treuhand.ch
Arisdörferstrasse 2
4410 Liestal



Haustüren aus eigener Werkstatt

Paul Roos AG | Thürnen | www.roos.swiss

ROOS

Mit jedem
Einsatz
gewinnt der
Baselbieter
Sport



SWISSLOS

Sportfonds Baselland

Sportamt Baselland

**Wir engagieren
uns für den Laufsport
in der Region.**

blkb.ch



**Gute
Vorbereitung
zahlt sich
morgen aus.**

Was morgen zählt



BLKB