

31.

Ausgabe
Édition



LÄNDERLAUF

COURSE DES 3 PAYS

Basel | St-Louis, Huningue | Weil am Rhein

21,1 KM | 10,1 KM



21. Mai 2023

Mit grossem
Festbetrieb
mit Live-Music
Marktplatz
Basel

www.3laenderlauf.org





Emil Frey Basel-Dreisitz
Brüglingerstrasse 2, 4002 Basel

Emil Frey Münchenstein
Grabenackerstrasse 10, 4142 Münchenstein

Die Emil Frey Familie

**Basel-Dreisitz und Münchenstein,
begrüsst Sie an 2 Standorten und bedient Sie mit 12 Automarken.**



Herzlich Willkommen - Bienvenue



Grusswort Präsident 3-Länderlauf

Herzlich willkommen zum 31. 3-Länderlauf, dem Lauf ohne Grenzen! Seit 31 Jahren laufen unsere Teilnehmer*innen durch drei Länder, überqueren mehrmals den Rhein und die Landesgrenzen. Grenzüberschreitend ist für uns eine Selbstverständlichkeit. Auch unser Vorstand besteht seit jeher aus Vertreter*innen aus Deutschland, Frankreich und der Schweiz.

Gehen Sie also mit uns über die Grenzen und seien Sie dabei, wenn zum 31. Mal der Startschuss fällt zum 10 Km-Lauf oder Halbmarathon am schönen Rheinknie. Im Jahr 2019 nahmen erstmals über 2'000 Läufer*innen teil. Vielen Dank dafür, vielleicht knacken wir den Rekord im 2023?

Mit Ihrem Start bei uns unterstützen Sie auch ein Jugendferiencamp der drei Länder CH, F und D. Seit 2010 arbeiten wir eng mit den Regio Lions Clubs zusammen, welcher diese Camps ermöglichen.

Neben den Lions Clubs (Patronat) zählen zu unseren Partnern Doetsch Grether AG als Hauptsponsor und als Co-Sponsoren das Rheincenter, Weil am Rhein, die Crédit Agricole next bank, Basel sowie der Swisslos Sportfonds Basel-Stadt. Herzlichen Dank für die Unterstützung.

Unser Dank gilt aber nicht nur den Sponsoren, sondern ebenso den zahlreichen Helfer*innen, ca. 320, aus den drei Ländern. Nicht zu vergessen sind auch all jene, die den Läufer*innen und den Zuschauer*innen vor und während dem Lauf mit Musik und Tanz Unterhaltung schenken – Sie alle machen den Lauf zu einem Erlebnis. Danke an alle Beteiligten!

Alle Teilnehmer*innen erhalten ein funktionelles T-Shirt, ein Starterbag und die Urkunde zum Ausdrucken, sowie das Regio Ticket TNW/RVL und Distribus. Dieses wird allen von Datasport zur Verfügung gestellt.

Wir freuen uns sehr, Sie bei uns begrüßen zu dürfen, insbesondere auch bei unserem Festbetrieb auf dem Marktplatz. Wir wünschen allen ein tolles, unvergessliches Sportfest bei uns in Basel und dem 3-Ländereck.

OK-Team 3-Länderlauf

Martin Lichtenthaler (CH) - OK-Präsident und Gründer Verein 3-Länderlauf



Jean-Denis Zoellé
Vizepräsident (F)



Sascha Senger
Vizepräsident (D)



Michaela Dix
Kasse/Finanzen (D)



Maurice Schneider
Techn.Leiter Stv. (D)



Pascal Flury
Speaker (CH)



Pascal Lichtenthaler
Streckenchef (CH)



Seppi Passamani
Techn.Leit./Chef Markp.
(CH)



Hans-Ueli Flückiger
Startnummernausgabe
(CH)



Peter Völker
Regio Lions Club (D)



Guy Fuchs
Saint-Louis RC (F)



Astrid Melzer
Guggern, Märtafraueli
(CH)



Dieter Charté
Festbetrieb (CH)

Allgemeine Informationen



Anmeldungen

Online über www.3laenderlauf.org oder über Datasport www.datasport.ch bis zum Start möglich.

Ab 11. Mai 2023, mit einem Zuschlag von 10.- CHF/€

- Anmeldungen vor Ort: am Samstag 20.05.2023, im Rathaus-Innenhof (Marktplatz) von 10:00 bis 15:00.
- **Am Sonntag, keine Nachmeldung möglich (ausser online)**

Startnummernausgabe

- Am Samstag, 20.05.2023
Rathaus-Innenhof Basel von **10:00 bis 15:00**.
- Am Sonntag, 21.05.2023 ab **07:30** im Rathaus-Innenhof,
Die Startnummern werden nicht per Post zugestellt.

Zeitmessung-Ranglisten

Diese erfolgt mittels integriertem Chip an der Startnummer! Die Startnummern können als Erinnerung behalten werden! Für die Rangierung gilt die Nettozeit. Abnahme ab der Startmatte Ende Eisengasse und nicht ab Startschuss!

Garderoben-Duschen

In der Turnhalle Rittergasse 5 (beim Münster), ca. 500 M vom Start (Wegweiser). Die Turnhalle ist ab 08:00 offen. Es sind keine Parkplätze vorhanden.

Wertsachendepot

Im Rathaus-Innenhof, bis **13:30**.

Kleinere Säcke und Rucksäcke werden auch angenommen.

Massage

In der Rittergasse-Turnhalle und auf dem Marktplatz im Crossklinik-Zelt.

Versicherung

Ist Sache der Teilnehmer*innen. Der Veranstalter lehnt jegliche Haftung bei Unfall, Krankheit und Diebstahl ab.



Informations générales

Inscriptions

En ligne, sur www.3laenderlauf.org ou www.datasport.com, possibles jusqu'au départ de la course.

À compter du 11 mai 2023, supplément de 10 CHF/€.

- Incriptions sur place, le samedi 20 mai 2023 dans la cour du Rathaus (hôtel de ville) de 10:00 à 15:00.
- **Dimanche plus d'inscription sur place possible**

Retrait des dossards

- Samedi 20 mai 2023 dans la cour du Rathaus de **10:00 à 15:00**.
- Dimanche 20 mai 2023 dans la cour du Rathaus à partir de **07:30** jusqu'au départ. Les dossards ne sont pas envoyés par poste.

Chronométrage-Classements

Le chronométrage se fait au moyen d'un transpondeur à usage unique, fixé au dossard. Le dossard est à fixer à l'aide d'épingles de sûreté de manière bien visible, sur le devant du maillot de course.

Départ du chronométrage (en temps réel) à partir du tapis électronique.

Vestiaires-Douches

Dans la salle des sports de la Rittergasse 5 (près de la cathédrale, suivre le marquage en place, à environ 500 m du départ).

Ouverture à 08:00. Les vestiaires ne sont pas accessibles en voiture.

Dépôt des valeurs

Dans la cour du Rathaus jusqu'à **13:30**. Les petits sacs ou sacs à dos sont acceptés.

Massage

Dans les vestiaires et sur l'aire d'arrivée dans la tente Crossklinik.

Assurance

C'est l'affaire des participants. L'organisateur décline toute responsabilité en cas d'accident, de maladie ou de vol.



Im Startgeld inbegriffen

- Gratis Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln auf den Netzen TNW (CH), RVL (D) und Distribus (F)
- Startplatz, Startsock mit personalisierter Startnummer
- Funktionelles Finisher T-Shirt
- Zeitmessung, Zeitmessungs-Chip, Rangliste im Internet
- Pacemakers beim Halbmarathon (1:45 / 2:00 / 2:15 / 2:30)
- Verpflegung
- Sanitätsdienst
- Massage-Service
- Warme Duschen
- Garderobe und Wertsachendepot
- Gratis SMS-Dienst
- Urkunde zum herunterladen

Inclus dans le prix de l'inscription

- Arrivée gratuite en transports en commun sur les réseaux TNW (CH), RVL (D) et Distribus (F).
- Participation à la course, sac de départ avec dossard personnalisé.
- T-shirt à tous les arrivants.
- Chronométrage, puce électronique, liste des résultats sur Internet.
- Meneurs d'allure sur le semi-marathon (1h45 / 2h00 / 2h15 / 2h30).
- Ravitaillement.
- Service de premier secours.
- Service de massage.
- Douches chaudes.
- Vestiaires et dépôt de valeurs.
- Service SMS gratuit.
- Diplôme à télécharger.

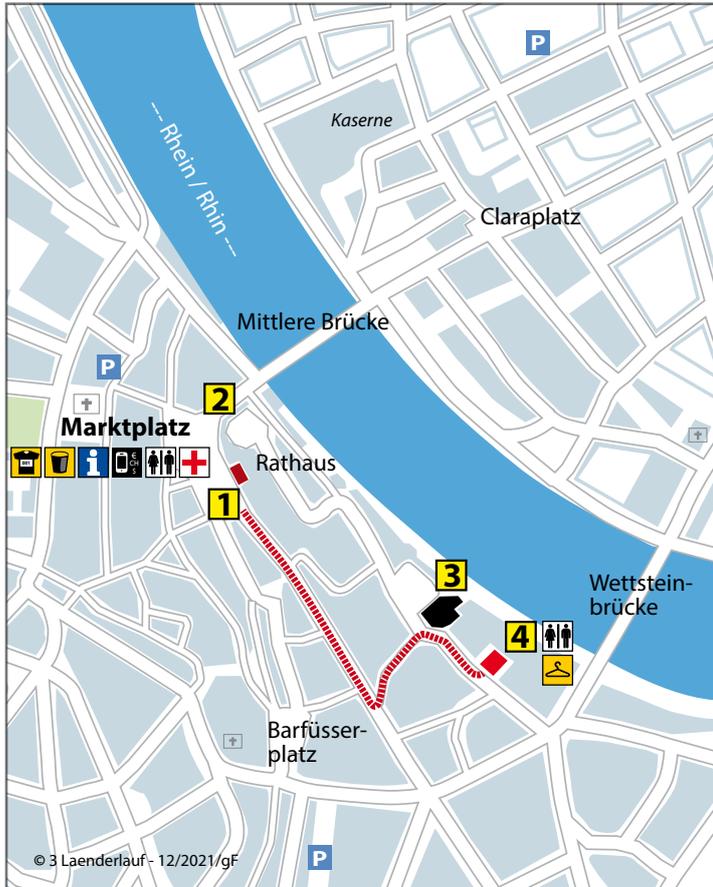


Eine Erinnerungsmedaille kann bei der Anmeldung für 3 CHF/€ bestellt werden.

Médaille souvenir à commander lors de l'inscription, au prix de 3 CHF/€.

Standorte für Start/Ziel

Emplacements départs/arrivées



1 - Marktplatz - Place du marché

- Start / départ.
- Ziel / arrivée.
- Am Sonntag ab 07:30 Startnummern-Ausgabe + Starterbag

Keine Nachmeldungen im Sonntag

- Dimanche dès 07:30 retrait des dossards, du „starterbag“.

Pas d'inscription sur place le dimanche

- T-Shirts und Medaillen Abgabe nach dem Zieleinlauf (21,1 und 10,1 km) im Rathaus-Innenhof.
- Remise des T-shirts et médailles après l'arrivée (21,1 et 10,1 km) dans la cour du Rathaus.
- Wertsachendepot: Im Rathaus-Innenhof. Kleinere Säcke und Rucksäcke werden auch angenommen. Dépôt des objets de valeurs dans la cour intérieure de l'Hôtel de Ville. Les petits sacs ou sacs à dos sont également acceptés.

Festbetrieb – Buvettes, restauration et animations

- am Sonntag mit Live-Musik, Grillstände und vieles mehr.
- le dimanche avec musique live, grillades, buvette, etc.

2 - Startmatte - Tapis électronique

- Start der Zeitmessung / départ du chronométrage.

3 - Münster - Cathédrale

4 - Rittergasse Turnhalle - Salle de sport

- Am Sonntag: Garderoben, Duschen und Massagedienst.
- Dimanche : vestiaires, douches et massages.

Weitere Informationen



Wertsachendepot

Innenhof Rathaus; **offen bis 13:30.**

Kleinere Säcke und Rucksäcke werden auch angenommen.

Sanitätsposten

Samariterverein Kleinbasel und Crossklinik Basel sind bei sämtlichen Verpflegungsposten und im Besenwagen im Einsatz. Arzt der Crossklinik auf dem Marktplatz.

Diplom

Jede*r Teilnehmer*in kann sich seine/ihre Urkunde mit Zeit und Rang über **www.datasport.com** ausdrucken.

Gratis Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln

- ab Bahnhof SBB Tramlinie Nr. 8 & 11 oder ab Basel Badischer Bahnhof Tramlinie 6 bis Haltestelle „Marktplatz“.

Wichtig: Dank der Unterstützung von TNW (CH), RVL (D) und Distribus (F) können alle Teilnehmer*innen „gratis“ mit Zug/Tram+Bus im Nahverkehr anreisen.

- Das Ticket wird allen angemeldeten Teilnehmer*innen einige Tage vor dem Lauf, per Mail zugestellt.
- Ausdrucken und mitnehmen.
- Das Ticket gilt nur für die Läufer*innen (nicht für Angehörige), am 21. Mai 2023, für Hin- und Rückfahrt.
- Die Strecken auf denen das Ticket gültig ist, finden Sie unter www.3laenderlauf.org > Informationen > Anreise.

Weitere Auskünfte für den Deutschsprachigen Raum:

Martin Lichtenthaler

Rämelstrasse 5 - CH-4055 Basel

Mobile: +41 79 279 14 35

E-Mail: martin@3laenderlauf.org



For further information in english,
please use this e-mail address:

info@3laenderlauf.org

<https://3laenderlauf.org/en/home-2>

Informations complémentaires

Dépôt des valeurs

Dans la cour du Rathaus ; **ouvert jusqu'à 13:30.**

Les petits sacs ou sacs à dos sont également acceptés.

Postes de secours

Samariterverein Kleinbasel et Crosslinik Basel près des ravitaillements et dans la voiture balai. Un médecin sera présent sur le Marktplatz.

Diplôme

Chaque arrivant pourra imprimer son diplôme avec temps et classement sur **www.datasport.com**.

Arrivée gratuite en transport en commun

En tram depuis la gare SBB/CFF et SNCF, tram 8 et 11 jusqu'à la station Marktplatz.

Grâce à nos collaborations avec TNW (CH), RVL (D) et Distribus (F) il est possible d'arriver gratuitement au départ.

- Le ticket sera envoyé par e-mail à tous les participants quelques jours avant la course.
- Aux participants de l'imprimer et de l'avoir sur soi.
- Ce ticket ne concerne que les coureurs et non les accompagnants le 21 mai 2023 pour un aller/retour.
- Vous trouverez les réseaux sur lesquels ces tickets gratuits sont valables sur le site Internet : www.3laenderlauf.org/fr/informations/nous-rejoindre.

Plus de renseignements en langue française :

Jean-Denis Zoellé

22, rue du Gué - F-68220 Knoeringue

Mobile : +33 608 84 68 99

E-Mail : jean-denis@3laenderlauf.org

Anmeldung - Inscription

DATASPORT ▶



DRESCHER
RUNNING OUTDOOR

FREIBURG LÖRRACH



LAUFTREFF
FÜR ANFÄNGER*INNEN & FORTGESCHRITTENE

17.00h MONTAG
LÖRRACH, Drescher Running
Outdoor

19.00h MITTWOCH
LÖRRACH, Grütparkstadion

Untrainierte lernen eine gelenksschonende und natürliche Art des Laufens ohne Überforderung kennen. Bei uns steht Freude an der Bewegung im Vordergrund und natürlich jede Menge Tipps und Tricks rund ums Laufen.

Laufen Sie mit unserem Lafequipment
Incl. Zufriedenheitsgarantie* Ihrem Stress davon!

Drescher Running Outdoor

Marktplatz 9 · 79539 Lörrach · T. 07621-57 81 23
loerrach@drescher-running.de · www.drescher-running.de



*bei auftretenden Problemen Ihres Laufschuhs: Umtausch innerhalb 3 Wochen

Ihr Medical-Partner
am Dreiländerlauf

CROSS
klinik

swiss olympic MEDICAL CENTER

Zusammen das Bestmögliche erreichen.



Sportmedizin



Orthopädie



Sportwissenschaft
und Biomechanik



Physiotherapie

FESTBETRIEB

Auf dem Marktplatz - Basel

Sonntag 21. Mai 2023 bis 15:00

Live-Musik, Grill und vieles mehr...



Durchgeführt von den Regio-Lions Clubs zu Gunsten von Feriencamps für Jugendliche aus den 3 Ländern.



31 Joor 3-Länderlauf... ich bi drby!



RHEINCENTER

3 LAND SHOPPING



Es stehen über 1.000
Parkplätze für Sie bereit.



Shoppern & Genießen in
über 50 Markenshops.



Tramlinie 8, Haltestelle
"Dreiländerbrücke".



Täglich bis zu 3 Stunden
kostenfrei surfen.

Hauptstraße 435, 79576 Weil am Rhein
Kernöffnungszeiten: Mo.–Sa. 09:00 – 20:00 Uhr

www.rheincenter.com



Kategorien - Catégories

Kategorie Catégorie	Jahrgänge Année naissance	Startzeit Heure de départ	Distanz Distance km	Startgeld Coût d'inscription
10M05 / 10F05	2006 - 2007	9:30	10,1	CHF 40.- / € 40.-*
10M10 / 10F10	2004 - 2005		10,1	CHF 40.- / € 40.-*
10M20 / 10F20	1994 - 2003		10,1	CHF 40.- / € 40.-*
10M30 / 10F30	1984 - 1993		10,1	CHF 40.- / € 40.-*
10M40 / 10F40	1974 - 1983		10,1	CHF 40.- / € 40.-*
10M50 / 10F50	1964 - 1973		10,1	CHF 40.- / € 40.-*
10M60 / 10F60	1954 - 1963		10,1	CHF 40.- / € 40.-*
10M70 / 10F70	1953 & -		10,1	CHF 40.- / € 40.-*
HM10 / HF10	2004 - 2005	9:45	21,1	CHF 50.- / € 50.-*
HM20 / HF20	1994 - 2003		21,1	CHF 50.- / € 50.-*
HM30 / HF30	1984 - 1993		21,1	CHF 50.- / € 50.-*
HM40 / HF40	1974 - 1983		21,1	CHF 50.- / € 50.-*
HM50 / HF50	1964 - 1973		21,1	CHF 50.- / € 50.-*
HM60 / HF60	1954 - 1963		21,1	CHF 50.- / € 50.-*
HM70 / HF70	1953 & -		21,1	CHF 50.- / € 50.-*

***Achtung: ab 11. Mai, Zuschlag von 10 CHF/€ - *Attention : à partir du 11 mai, supplément de 10 CHF/€**





FÜR ENTSPANNTE MUSKELN. UND GANZ NEUE ZIELE.



375
mg

Hochdosiert

1x

1 × täglich



Schnell



Vegan

Diasporal[®]. Für dein Leben in Bewegung.

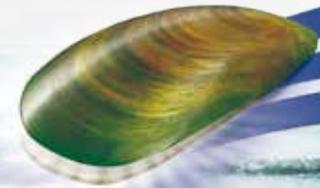
Erhältlich in Apotheken, Drogerien und www.diasporal.ch

PERNATON®

Natürlich beweglich



PERNATON® – der natürliche Bewegungsspezialist für mehr Spass an Bewegung



Mehr Informationen unter:

www.pernaton.ch

@pernaton.official



Lions Clubs

Lions Clubs aus drei Ländern als Patronatspartner

Lions Clubs International ist die weltweit grösste Hilfsorganisation.

Sie ist in mehr als 200 Ländern tätig und zählt etwa 1,4 Mio. Mitglieder, die in ca. 45'000 Clubs aktiv sind.

Ihre Devise lautet: „we serve“, wir dienen. Lions sehen ihre ehrenamtliche Aufgabe darin, überall dort helfend einzugreifen, wo das soziale System des Staates nicht helfen kann. Ihr Einsatz reicht von ganz persönlicher Hilfe Einzelner bis hin zu grösseren, auch überregionalen und internationalen Hilfsprojekten. Lions treten insbesondere für die Verständigung zwischen den Völkern der Welt ein und fördern Freundschaft und gegenseitiges Verständnis. Ein besonderes Anliegen ist deshalb, auch über Grenzen hinaus zu wirken und die Verbindung zwischen jungen Menschen aller Nationen zu unterstützen. Was entspricht diesen Zielen also mehr, als dem 3-Länderlauf in diesem völkerverbindenden Sinn zur Seite zu stehen?

Das OK-3Länderlauf unterstützt die Regio Lions mit CHF 2 pro Teilnehmer*innen vom Startgeld und der Festbetrieb wird von den Regio Lions organisiert.

Mit dem Gewinn werden zweisprachige Ferienlager für Jugendliche der drei Länder organisiert.



Regio Lions Clubs en tant que partenaires

Le Lions Clubs International est la plus importante association philanthropique au monde.

Présent dans plus de 200 pays, le Lions Clubs International compte près de 1,4 millions de membres, femmes et hommes qui sont actifs dans plus de 45 000 clubs. Sa devise est « we serve », nous servons.

Il constitue une force de solidarité internationale reconnue et représentée auprès des grands organismes internationaux : Conseil de l'Europe, OMS, ONU, UNESCO ou encore UNICEF. Parmi ses objectifs, figure tout en haut le développement de l'amitié entre les peuples. Quel meilleur moyen de le prouver que de soutenir la Course des

3 Pays ? Les organisateurs reversent aux Regio Lions 2 CHF par participant ainsi que l'intégralité du bénéfice des buvettes. Ce bénéfice sert intégralement à la jeunesse, et notamment à l'organisation de colonies de vacances bilingues, en faveur de jeunes, issus de nos 3 pays.

Es beteiligen sich - Participent à cette action trinationale, les Lions Clubs suivants

CH:

LC Basel Spalen
LC Basel Wenkenhof
LC Basel St. Alban
LC Basel
LC Solothurn-Leimental

D:

LC Lörrach
LC Weil am Rhein
LC Schliengen
LC Bad Säckingen

F :

LC Altkirch-
Sundgau
LC Mulhouse-
Europe
LC Saint-Louis

Knie- schmerzen? Das war einmal.

DAS ORIGINAL.
KRAFTTRAINING,
SEIT 1967.

Mit gesundheitsorientiertem Krafttraining beugen
Sie Kniebeschmerzen vor oder bekämpfen sie aktiv.
2x 30 Minuten pro Woche genügen.

✉ **Kieser Basel**
Steinenvorstadt 67, 4051 Basel
☎ Telefon 061 273 42 92
basel1@kieser-training.com

✉ **Kieser Frenkendorf**
Güterstrasse 8, 4402 Frenkendorf
☎ Telefon 061 901 60 00
frenkendorf1@kieser-training.com

Immer ein Stück stärker.

KIESER

Ihr Baustellen- und Event WC



www.deocab.ch

Halbmarathon 21,1 km **Grenzüberschreitend**

Startzeit: 09:45

Start-Ort: Marktplatz vor dem Globus

Ziel: Marktplatz

Zeit-Limit: 3 Stunden

Startgeld: CHF 50.- / € 50.- (+10.- ab 11.05.2023).

Keine Nachmeldungen am Lauftag, ausser Online.

Pacemaker: 1:30 / 1:45 / 2:00 / 2:15 / 2:30.

Auszeichnungen:

Jeder Finisher erhält ein funktionelles T-Shirt. Spezialpreise für die ersten drei der jeweiligen Kategorie. Die T-Shirts werden im Rathaus-Innenhof vergeben.

Sieger-Ehrung auf dem Marktplatz um 13:00.

Verpflegungen

- km 4,5 = Stadion Saint-Louis (F) > Wasser, Sponser Isotonische Getränke.
- km 8,2 = 3Länderbrücke Huningue (F) > Wasser, Sponser Isotonische Getränke, Früchte.
- km 12,5 = Platz der 3 Länder Weil (D) > Wasser, Sponser Isotonische Getränke, Früchte
- km 15,9 = An der Wiese beim Stücki Center Kleinhüningen (CH) > Wasser, Sponser Isotonische Getränke, Früchte
- km 18,0 = Unterer Rheinweg, Höhe Kaserne Basel (CH) > Wasser, Sponser Isotonische Getränke
- Ziel = Wasser, Sponser Isotonische Getränke, Früchte

Semi-marathon 21,1 km **Transfrontalier**

Départ : 09:45

Lieu de départ : Marktplatz devant le magasin Globus.

Arrivée : Marktplatz

Temps limite : 3 heures

Finance : 50 CHF / 50 € (+ 10.- à partir du 11.05.2023).

Pas d'inscriptions le jour de la course sauf en ligne.

Meneurs d'allure : 1h30 / 1h45 / 2h00 / 2h15 / 2h30.

Récompenses :

Chaque arrivant reçoit un t-shirt fonctionnel.

Prix spéciaux aux trois premiers de chaque catégorie. Les t-shirts et médailles sont à retirer dans la cour du Rathaus contre le bon fixé au dossard.

Remise des prix : sur le Marktplatz à 13:00.

Ravitaillement

- km 4,5 = Stade à Saint-Louis (F) > Eau, boisson isotonique Sponser.
- km 8,2 = Passerelle des 3 Pays à Huningue (F) > Eau, boisson isotonique Sponser, fruits.
- km 12,5 = Platz der 3 Länder Weil (D) > Eau, boisson isotonique Sponser, fruits.
- km 15,9 = Rivière Wiese près du Stücki Center Kleinhüningen (CH) > Eau, boisson isotonique Sponser, fruits.
- km 18,0 = Unterer Rheinweg, devant la Caserne de Bâle (CH) > Eau, boisson isotonique Sponser.
- Arrivée = Eau, boisson isotonique Sponser, fruits.

4 JAHRES LAUF ZEITEN 2023

LAUFWETTBEWERB

4 JAHRES LAUF ZEITEN 2023

Ziel ist es diese 4 Läufe im 2023 zu finishen: Osterlauf Eiken, Dreiländer-Lauf, Liestaler Stadtlauf und Augusta-Rauricalauf.

- Die Distanzen und Kategorien können bei allen Veranstaltungen frei gewählt werden.
- Die Teilnehmenden welche alle 4 Läufe absolvieren, erhalten ein funktionelles Finisher T-Shirt.
- Beim letzten Lauf findet eine Verlosung unter den Teilnehmer/innen statt, welche alle 4 Läufe absolviert haben. **Ausgelost werden 4 Startplätze auf Lebenszeit bei allen 4 Veranstaltungen.**

Weiterführende Informationen auf:
www.laufkalender-nws.ch

Osterlauf Eiken



Dreiländer-Lauf



Liestaler Stadtlauf



Augusta-Rauricalauf



Auf dem Marktplatz...



persönliches Lauftraining

mit Eliteläufer Nicolas Collas von **aktiv**

Anrufen und ein kostenloses Beratungsgespräch vereinbaren!



delsbergerallee 45
4053 basel



n.collas@aektiv.ch



076 596 41 45



www.aektiv.ch



Du möchtest Deine Ausdauer oder Dein Laufstil verbessern?

Du möchtest Dich auf einen Volkslauf oder sogar einen Marathon vorbereiten?

aktiv hilft Dir, Deine Ziele zu erreichen!

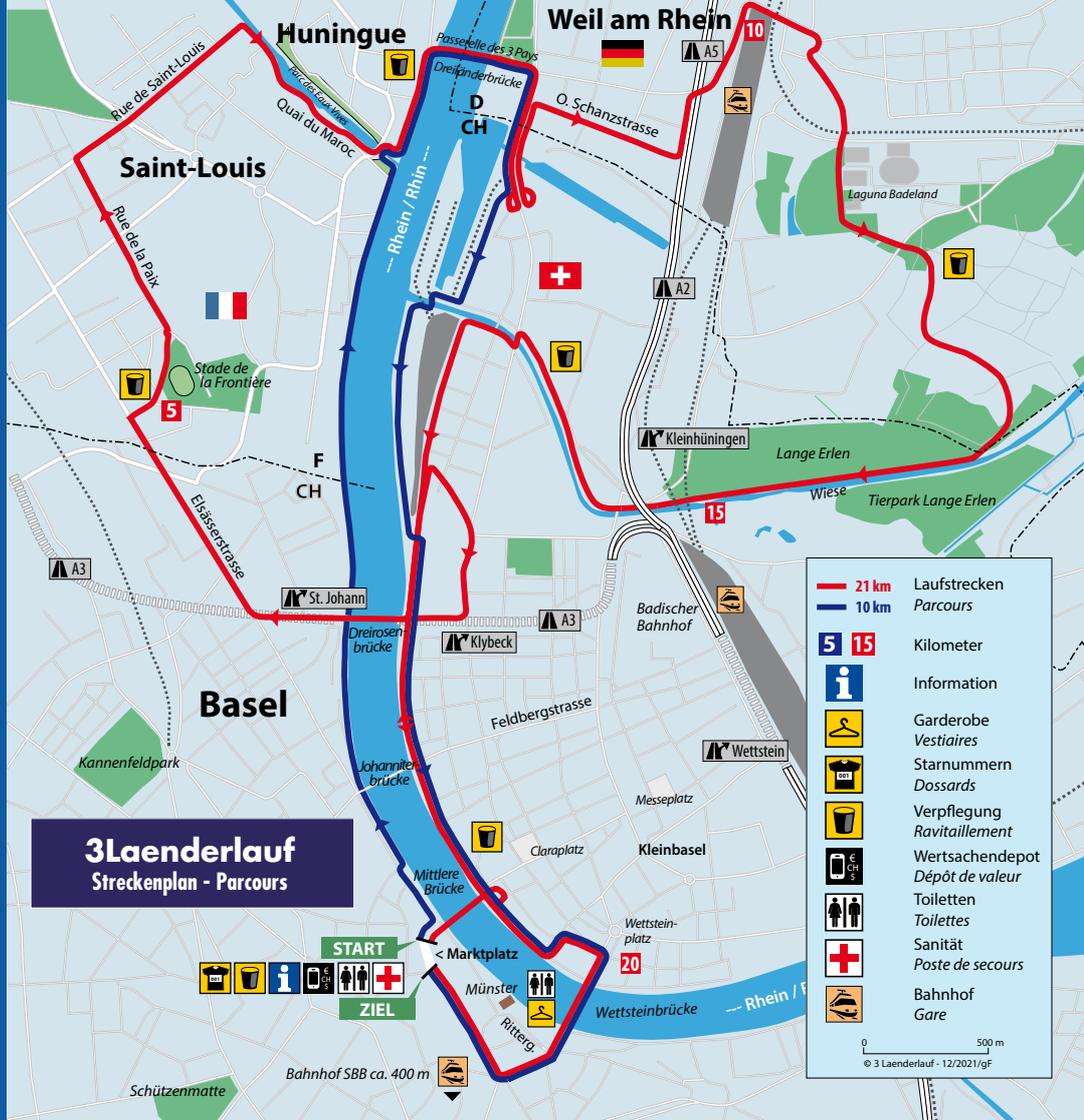
[aktiv]
personal training

31.

Ausgabe Édition



3Laenderlauf Streckenplan - Parcours



- 21 km Laufstrecken
 - 10 km Parcours
 - 5 15 Kilometer
 - Information
 - Garderobe Vestiaires
 - Starnummern Dossards
 - Verpflegung Ravitaillement
 - Wertsachendepot Dépôt de valeur
 - Toiletten Toiletttes
 - Sanität Poste de secours
 - Bahnhof Gare
- 0 500 m
© 3 Laenderlauf - 12/2021/gf



Bielgraben I - 4622 Egerkingen - Phone +41 62 295 24 24

Veranstaltungsdienste
Patrouillendienst
Sicherheitskonzepte

Personenschutz
Gemeinderundgänge
Objektschutz

mit **SICHERHEIT** besser!



ANALYSE, READY, GO!

**LAUFANALYSE, BERATUNG UND
SENSOMOTORISCHE EINLAGEN**

www.ortho-team.ch

ORTHO-TEAM Bühler AG
Dufourstrasse 11
4052 Basel

T. 061 691 62 70
basel@ortho-team.ch

ORTHO TEAM
WIR BEWEGEN MEHR



10,1 km-Lauf Grenzüberschreitend

Startzeit: 09:30

Start-Ort: Marktplatz

Ziel: Marktplatz

Zeit-Limit: 2 Stunden

Startgeld: CHF 40.- / € 40.- (+10.- ab 11.05.2023).

Keine Nachmeldungen am Lauftag

Auszeichnungen:

Jeder Finisher erhält ein funktionelles T-Shirt.

Spezialpreise für die ersten drei der jeweiligen Kategorie.

Die T-Shirts werden im Rathaus-Innenhof vergeben.

Sieger-Ehrung auf dem

Marktplatz um 12:00.

Verpflegungen

- km 4 = 3Länderbrücke Huningue (F) > Wasser, Sponser Isotonische Getränke und Früchte
- km 7 = Unterer Rheinweg, Höhe Kaserne Basel (CH) > Wasser, Sponser Isotonische Getränke
- Ziel = Wasser, Sponser Isotonische Getränke, Früchte



Course de 10,1 km, transfrontalière

Départ : 09:30

Lieu de départ : Marktplatz

Arrivée : Marktplatz

Temps limite : 2 heures

Finance : 40 CHF / 40 € (+ 10.- à partir du 11.05.2023).

Pas d'inscriptions le jour de la course

Récompenses :

Chaque arrivant reçoit un t-shirt fonctionnel.

Prix spéciaux aux trois premiers de chaque catégorie.

Les t-shirts sont à retirer dans la cour du Rathaus contre le bon fixé au dossard.

Remise des Prix sur le Marktplatz à 12:00.

Ravitaillements

- km 4 = Passerelle des 3 Pays à Huningue (F)
> eau, boisson isotonique Sponser
- km 7 = Unterer Rheinweg, devant la Caserne de Bâle (CH) > Eau, boisson isotonique Sponser
- Arrivée = eau, boisson isotonique Sponser et fruits.



HS

**HUBER
STRAUB**

Bauunternehmung

Huber Straub AG
Hauptstrasse 53
4127 Birsfelden
061/ 206 70 70
info@hsbau.ch



Die Huber Straub AG ist seit über 131 Jahren in der Baubranche tätig. Von unserem Firmenstandort in Basel/ Birsfelden (CH), führen wir Aufträge wie Neubau, Umbau, Kundenarbeiten, und Bohren+Fräsen aus.

www.hsbau.ch



Novartis International AG
Sponsoring & Donations



**Wir sind auf der
ganzen Welt zuhause –
und in der Schweiz daheim**

 **NOVARTIS** | Reimagining Medicine



www.sparkasse-3-laender-marathon.at



Partnerschaft

3-Länder-Marathon und 3-Länderlauf.

Die zwei grenzüberschreitenden Läufe 3Länderlauf in Basel im Mai und der 3-Länder-Marathon in Bregenz im Oktober arbeiten jetzt zusammen, um ihre Grundwerte zu teilen: die Freundschaft zwischen den Völkern!

Jeder Teilnehmer einer dieser Läufe kann sich für den anderen Lauf mit einem Rabatt von 20% anmelden.

Wie geht das?

Jeder Veranstalter erhält die Anmelde-liste des anderen Laufes.

Beispiel beim 3Länderlauf in Basel:

Wer beim letzten 3-Länder-Marathon angemeldet war und sich für den nächsten 3Länderlauf 2023 anmelden möchte, schreibt eine kurze Mail an:

jean-denis@3laenderlauf.org

mit Namen und Vorname.

Nach Prüfung erhält der/die Läufer*in ein Mail mit Code zurück.

Mit diesem Code wird bei der Anmeldung über Datasport eine Vergünstigung von 20% abgezogen.

GRENZEN GIBT ES NUR IN DEINEM KOPF

Partenariat

3-Länder-Marathon et 3-Länderlauf.

Les deux courses transfrontalières 3Länderlauf à Bâle en mai et le 3-Länder-Marathon à Bregenz en octobre collaborent désormais pour partager leurs valeurs fondamentales: l'amitié entre les peuples!

Chaque participant à l'une de ces courses peut s'inscrire à l'autre course avec une réduction de 20%.

Comment cela fonctionne-t-il ?

Chaque organisateur reçoit la liste des inscriptions de l'autre course.

Exemple pour la course des 3 pays à Bâle : Celui qui était inscrit au dernier 3Länder-Marathon et qui souhaite s'inscrire à la prochaine Course des 3 pays en 2023 écrit un court mail à :

jean-denis@3laenderlauf.org

en indiquant son nom et son prénom.

Après vérification, le coureur recevra en retour un mail avec un code.

Avec ce code, une réduction de 20% sera déduite lors de l'inscription via Datasport.

LES FRONTIÈRES N'EXISTENT QUE
DANS TA TÊTE



Wir schaffen Räume für deine Zukunft:

Schulen, KiTa's, KiGa's, Banken, Event-Container, Büropavillons, Hallen, Spitäler, Zellen, u.v.m
Beste Isolation benötigt weniger Energie und schont damit die Ressourcen für deine Generation.



W WÜRZBURGER AG
RAUMEINHEITEN

CH-4127 Birsfelden ☎ +41 61 378 91 11 www.wuerzburger.ch

- RAUMEINHEITEN
- SYSTEMHALLEN
- CONTAINER
- TRENNWANDSYSTEME

E.Leclerc SAINT-LOUIS  **les 3 Frontières**
Centre Commercial

NOS CONCEPTS À VOTRE SERVICE



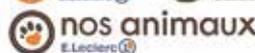
E.Leclerc Saint-Louis - 1 rue de Séville - 68300

Tél. 03 89 70 97 00 - Horaires : lundi au samedi 8h30 - 20h00

www.facebook.fr/ELeclercSaintLouis



In Zusammenarbeit mit:



Brico E.Leclerc Saint-Louis - 3 rue de Séville - 68300

Tél. 03 89 08 62 00 - Horaires : lundi au samedi 8h30 - 19h00

www.facebook.fr/bricoSL





next bank
CRÉDIT AGRICOLE

Crédit Agricole next bank Basel

**ZAHLUNGEN UND GELD-
ABHEBUNGEN IM AUSLAND
SIND FÜR SIE KOSTENLOS.**



Grüezi Basel!

Unsere Berater und Beraterinnen
freuen sich, Sie in unserer Filiale,
70 St Alban-Anlage, 4052 Basel.

next bank
CRÉDIT AGRICOLE



31. *Ausgabe*
Édition



www.3laenderlauf.org