Erfahrener Läufer: Gabriel Lombriser (37) betreibt seit 20 Jahren Ausdauersport.

«Es herrscht Hühnerhautstimmung»

*Am 25. Mai findet der zweite **SOLA Basel Stafettenlauf** im Park im Grünen statt – Anmeldung auf solabasel.ch. Ein Interview mit OK-Präsident und Läufer Gabriel Lombriser.*

***Text:** Moritz Weisskopf*

Du gehst vier bis fünf Mal pro Woche laufen. Warum tust du dir das an?
Ich hoffe, Laufen ist für niemanden ein Muss oder eine Qual. Sport treiben und Laufen empfinde ich als Privileg. Es ist die einfachste Art, den Kopf zu lüften, in Gedanken zu versinken, sich in der Natur zu bewegen und frische Luft zu atmen. Natürlich ist es auch ein gutes Gefühl, fit zu sein und ganz einfach Strecken zurückzulegen. Laufen ist auch etwas Soziales: Ich versuche, mit Freunden unterwegs zu sein. Das Laufen, das Erlaufen von Hügeln und Höhen macht zusammen viel mehr Spass.

Wie bist du zum Laufen gekommen?
Ich habe mit 17 angefangen zu biken und bin dann auch fürs Ausdauertraining viel gelaufen. Schnell habe ich bemerkt, dass der Ausdauersport mir liegt und ich Spass daran habe. Also bin ich hängen geblieben. Ich habe über viele Jahre auf hohem Niveau Laufsport, Triathlon und Gigathlon gemacht. Heute laufe ich fast nur noch. Es ist die «simpelste» Art von Ausdauersport: Ich kann es ohne teure Ausrüstung machen.

Du bist auch OK-Präsident der SOLA Basel. Was kannst du über das Projekt erzählen?
Die SOLA Basel findet am 25. Mai zum zweiten Mal statt. Es ist eine Stafette mit Teams aus zehn Läuferinnen und Läufern. Alle laufen eine Strecke zwischen 4 und 12 Kilometern. So wird eine Gesamtstrecke von 80 Kilometern absolviert, durch alle vier Kantone der Nordwestschweiz. Die Teilstrecken weisen unterschiedliche Anforderungen auf und führen an die schönsten Plätze der Region. Start und Ziel ist der Park im Grünen. Von dort geht es in die Stadt Basel und zurück, dann über Arlesheim, Gempen, Liestal, Bubendorf, Schloss Wildenstein und Ramlinsburg zurück nach Liestal, dann der Ergolz entlang nach Augst zum Wechsel im römischen Theater. Danach führt die Strecke dem Rhein entlang nach Muttenz und zurück in den Park im Grünen. Die SOLA Basel ist ein besonderes Teamerlebnis, alle tragen ihren Teil bei. Beim gemeinsamen Zieleinlauf herrscht Hühnerhautstimmung.

Wie bereitet man sich vor?
Das hängt von verschiedenen Faktoren ab. Wie steht es um die Fitness? Bin ich Anfänger? Welche Strecke möchte ich zurücklegen? Flache, kurze Strecken wie die Abschnitte 3 oder 6 mit vier bis fünf Kilometern stellen andere Anforderungen als die Bergstrecke Arlesheim–Gempen mit neun Kilometern und fast 600 Höhenmetern. Sinnvollerweise schnürt man zwei bis drei Mal pro Woche die Laufschuhe und variiert Distanz und Intensität. MM

Infos: solabasel.ch

Bild: Egelmair Photography/vg

Dem Meer ganz nah

Ab 11. April verkauft die Migros Basel **«Aus der Region»-Shrimps** *aus der Aufzucht der Swiss Shrimp AG in Rheinfelden. Die Frische und ein kurzer Transportweg schlagen sich im Geschmack nieder.*

Text: *Moritz Weisskopf* **Bilder:** *SwissShrimp AG, Barbara Sorg*

Rafael Waber und Michael Siragusa beliefern die Migros Basel neu mit frischen Shrimps.

«Aus der Region.»-Shrimps ab 11. 4. in diesen Filialen: Arlesheim, Breitenbach, Bubendorf, Burgfelder, Claramarkt, Drachen-Center, Dreispitz, Delémont, Gelterkinden, Muttenz, Oberwil, Paradies, Riehen, Schönthal.

Shrimps schmecken in den Ferien besonders gut, wie viele Produkte aus beliebten Reisedestinationen. Kein Wunder, dort kommen die Tierchen frisch aus dem Wasser und müssen nicht tiefgefroren, sondern nur gekühlt werden. Tausende Kilometer des üblichen Transportwegs entfallen. Das beschäftigte auch den Informatiker Thomas Tschirren in seinen Thailandferien 2008. Er entwickelte die Idee, Shrimps in der Schweiz zu züchten. Bis dahin stammten 99,9 Prozent aller in der Schweiz konsumierten Shrimps aus dem fernen Ausland. Doch mit dem Markteintritt der Firma Swiss Shrimp soll sich das nun ändern.

«Wir planen eine Aufzucht von bis zu 60 Tonnen Crevetten pro Jahr und wollen so einen Gegenpol zur importierten Massenware bilden», sagt Geschäftsführer und Mitgründer Rafael Waber. In der Nähe der Salinen, etwas ausserhalb von Rheinfelden, wurde die Aufzucht aufgebaut. Die Nachbarschaft hat Vorteile. So produziert die Saline Salz und Abwärme – und die Swiss Shrimp AG braucht für ihre geschlossene Meerwasser-Kreislaufanlage beides. Die Halle wird sehr ressourcenarm beheizt.

Ein Hauch Karibik

In der Halle ist es warm und feucht, der Geruch von Salzwasser liegt in der Luft. Wenn man die Augen schliesst, wähnt man sich in der Karibik. Momentan sind vier von 16 Becken mit Tieren gefüllt. In den anderen läuft die Meerwasser-Aufbereitung. Bei Vollbetrieb sollen in der Farm etwa 1,2 Millionen Shrimps leben. Das Thema Tierhaltung nehme man sehr ernst, sagt

Wärme und das Salz für die Zucht der Shrimps kommen aus der benachbarten Saline.

Mit einem Netz werden genau so viele Shrimps geerntet wie nötig.

Die Wasserqualität wird täglich analysiert.

Erhalten die Shrimps genügend Sauerstoff, werden sie blau.

Rafael Waber. So imitiert das Lichtsystem einen am Golf von Mexiko orientierten Tag-Nacht-Rhythmus. Auch wurden aus Kunststoffteilen Strukturen und Rückzugsmöglichkeiten gefertigt, die an Höhlen oder Schlingpflanzen erinnern und im Becken mit 28 Grad Celsius Wassertemperatur für Abwechslung sorgen. «Wir verzichten zudem konsequent auf den Einsatz von Antibiotika», erklärt Michael Siragusa, der das Unternehmen mit Rafael Waber leitet, den er schon seit dem Kindergarten kennt. Auch das Ende des Produktionsprozesses, die Ernte der Shrimps, geht man gewissenhaft an.

Saftiger dank kurzem Transport

Mit einem Netz holt ein Mitarbeiter die benötigte Anzahl Shrimps aus dem Becken und gibt sie in einen Behälter mit eiskaltem Wasser. Nach der Wassertemperatur von 28 Grad im Becken hat das Salzwasser im Behälter gerade noch eine von minus vier Grad. «Durch den Prozess des Schockkühlens werden die Shrimps schnell getötet», erklärt Waber, «diese Methode ist von Tierschutzorganisationen anerkannt.» Vom Eisbad gelangen die Shrimps schnell in die Verpackung. Und wenig später sind sie auch schon in den Regalen der Migros Basel. Es wird nur geerntet, wenn bestellt wurde. So wirke man dem Food-Waste entgegen. «Wir können täglich frisch ernten. So sind die Shrimps innert 24 Stunden bei der Kundschaft im Einkaufskorb und reisen nicht während Wochen um die halbe Welt», erklärt Waber. Die Frische zeigt sich im Geschmack: Viel saftiger und knackiger sind «Aus der Region»-Shrimps, wie in den Ferien. MM

Erfreulicher Rückblick

Zur Sitzung des **Genossenschaftsrats** am 19. März lag bereits ein Primeli-Frühlingsgruss und der Geschäftsbericht 2018 bereit. Vizepräsident Ruedi Werdenberg begrüsste den Rat in der Betriebszentrale zur zweiten Sitzung 2019, in der der Rückblick auf das vergangene Jahr im Zentrum stand. Geschäftsleiter Stefano Patrignani präsentierte die wesentlichen Punkte: Das Geschäftsjahr war geprägt vom aggressiven Marktumfeld, Einkaufstourismus, von einem gesättigten Markt und aggressiven Promotions-Aktivitäten. Trotzdem konnte die Migros Basel den Umsatz um 1,8 Prozent steigern und erneut Marktanteile gewinnen.

«Durch die Verknüpfung von stationärem und Onlinehandel, die Fokussierung auf Mehrwertsortimente wie «Aus der Region» oder «Bio» und das beste Preis-Leistungs-Verhältnis **konnten wir unsere Position als Marktanteils-Leader der Nordwestschweiz bestätigen»,** fasste er zusammen. Durch die Revitalisierung der Filialen Eglisee, Gelterkinden, Stücki und des Do it + Garden Schönthal konnte das Durchschnittsalter der Filialen weiter gesenkt werden.