



6. April 2010

## MEDIENMITTEILUNG

24. Schweizer Frauenlauf, 13. Juni 2010

### Kick-off Schweizer Frauenlauf Bern mit Simone Niggli-Luder

Am 12. April 2010 fällt der offizielle Startschuss zum Schweizer Frauenlauf mit einer Kick-off Veranstaltung. Auf der neu gegründeten Facebook-Seite «Schweizer Frauenlauf Bern» gibt es Tipps und Tricks rund ums Laufen und Training. Damit sollen alle Frauen am 13. Juni 2010 top vorbereitet an der Startlinie des Schweizer Frauenlaufs stehen.

#### Frauenlauf-Kick-Off Veranstaltung mit Simone Niggli-Luder: „MOTIVATION – was uns zum Laufen bewegt“

Der offizielle Startschuss zum 24. Schweizer Frauenlauf fällt am 12. April 2010, um 18.30 Uhr im Institut für Sportwissenschaft mit einer, für die Besucher kostenlosen, Kick-off Veranstaltung. 2009 haben insgesamt 12'890 Frauen am Schweizer Frauenlauf teilgenommen – eine beeindruckende Zahl. Doch wie kommt es zu diesem grossen Interesse am Schweizer Frauenlauf Bern? Was bewegt die Frauen dazu, laufen zu gehen? Um diese Fragen zu beantworten, wurden von der Universität Bern die Beweggründe von rund 3'000 Teilnehmerinnen des Frauenlaufs in einer wissenschaftlichen Studie untersucht und ausgewertet. Die spannenden Resultate zum Thema „Motivation“ werden an dieser Kick-Off Veranstaltung präsentiert.

Weiter wird Simone Niggli-Luder anwesend sein und Rede und Antwort zum Thema „Motivation“ stehen. Zudem präsentiert adidas den miCoach pacer, den kleinsten Personaltrainer der Welt und es werden attraktive Preise verlost.

#### Neu: Facebook-Seite «Schweizer Frauenlauf Bern»

Der Schweizer Frauenlauf ist neu auch auf der Kommunikationsplattform Facebook zu finden. Damit bieten wir allen Interessierten die Möglichkeit, sich in einem gemeinsamen Forum auszutauschen und Diskussionen zu führen. Für alle Running-Einsteigerinnen bieten wir in der zwölf Wochen dauernden Vorbereitungszeit bis zum Schweizer Frauenlauf drei geführte Lauftrainings an verschiedenen Orten in der Schweiz an. Weiter informieren wir auf der Seite über die neuesten Trends in der Welt des Laufsports und bieten Hintergrundinformationen zu Themen wie Laufschuhkauf und Trainingsgestaltung.

#### Ausschreibungen

Die online-Anmeldung auf [www.frauenlauf.ch](http://www.frauenlauf.ch) ist eröffnet. Die Ausschreibungen für den Schweizer Frauenlauf sind in den Ryffel Running Shops in Bern und Uster kostenlos erhältlich. In den grösseren Poststellen können sie ab jetzt bis 1. Mai 2010 bezogen werden. Weitere Informationen gibt es auf [www.frauenlauf.ch](http://www.frauenlauf.ch).

Kontakt: Simone Weber  
Medien  
Schweizer Frauenlauf  
Tannackerstrasse 7  
3073 Gümligen  
031 952 75 77  
079 798 27 36  
simone.weber@ryffel.ch