

Schweizer Frauenlauf

07. Juni 2026, Bern



SCHWEIZER
FRAUENLAUF
BERN

Gratis
Anreise
mit ÖV



Swiss
Runners
Ticket



SCHWEIZER
FRAUENLAUF
BERN

Organisatorin

mrs
markus ryffel's

Am 7.Juni 2026 feiern wir
unser 40-jähriges
Jubiläum

Das ist der Schweizer Frauenlauf

Mitten im Herzen der Stadt Bern
findet der Lauf jährlich statt.



Das ist der Schweizer Frauenlauf Bern

Spitzensport über 5km

Besonders auf der 5 km Strecke tritt jedes Jahr ein hochkarätiges Feld von Elite-Läuferinnen an. Spannende Duelle zwischen internationalen und nationalen Top-Läuferinnen garantieren Nervenkitzel und ziehen ein grosses Medieninteresse auf sich.



Die Stadt Bern

Mit Start und Ziel im Herzen der Stadt Bern gilt der Frauenlauf mit seinem einzigartigen Ambiente als die Perle unter den Laufveranstaltungen. Die Aare wird mindestens zweimal überquert, bevor die Strecke durch die Berner Altstadt führt. Das Ziel- und Festgelände befindet sich im Herzen von Bern auf dem Bundesplatz.



Kategorie für jede Frau

Die Strecken des Frauenlaufs reichen von 500 Metern bis 10 Kilometern. Die Distanzen von 3 km, 5 km und 10 km können auch als (Nordic-) Walking absolviert werden. Über 2'000 Mädchen laufen 500 Meter oder eine Meile durch die Berner Altstadt.



Das ist der Schweizer Frauenlauf Bern



markus ryffel's ag

Wir planen und organisieren den Schweizer Frauenlauf Bern. Catherine Imhof leitet die Geschäftsstelle als Projektleiterin seit rund 20 Jahren mit grossem Fachwissen. Das OK-Team verfügt über jahrzehntelange Eventerfahrung, was reibungslose Abläufe und hohe Zufriedenheit der Teilnehmerinnen garantiert.



Alle gemeinsam

Der grösste Frauensportanlass der Schweiz mit über 12'000 Teilnehmerinnen (2025) ist ein Event für Gross und Klein. Das gemeinsame Erlebnis unter Frauen macht den einmaligen Spirit des Traditionsanlasses aus. Das gemeinschaftliche Erlebnis steht vor der Leistung.



12'100 Siegerinnen

Am Frauenlauf 2025 nahmen 12'100 Läuferinnen und Walkerinnen teil, darunter etwa ein Fünftel Mädchen. Der Forecast sieht vor, die Teilnehmerzahl weiter zu steigern und rund 15'000 Läuferinnen zu begrüßen.

Das ist der Schweizer Frauenlauf Bern

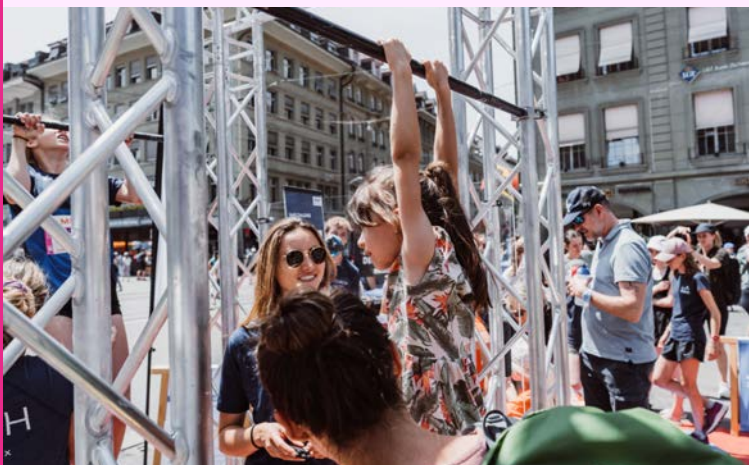
Village im Herzen der Hauptstadt

Das Ziel- und Festgelände befindet sich im Herzen von Bern auf dem Bundesplatz. Hier ist der ideale Hotspot für alle BetreuerInnen, Familienmitglieder und BesucherInnen.



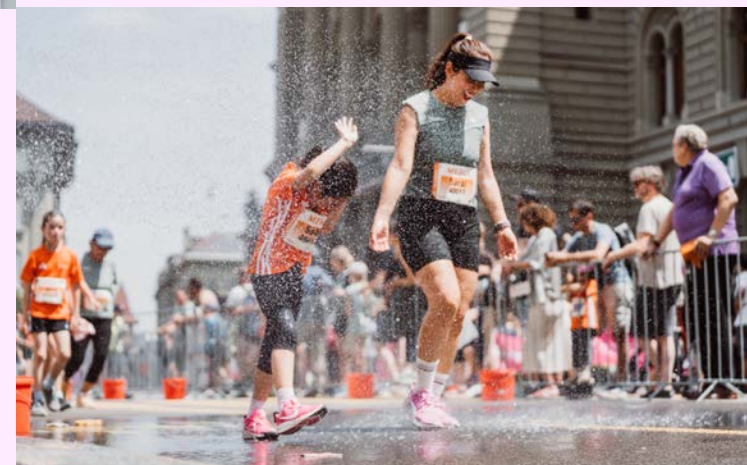
Kostenlose Anreise

Alle Teilnehmerinnen profitieren von einer kostenlosen Fahrt mit dem öffentlichen Verkehr vom Wohnort nach Bern und zurück. Dieses Angebot gilt für Teilnehmerinnen aus allen 26 Kantonen.



Teilnehmerinnen-Geschenk

Jede Teilnehmerin erhält attraktive Sponsoren-Geschenke sowie ein atmungsaktives Laufshirt von unserem Silberpartner adidas. Die jüngsten Teilnehmerinnen dürfen sich zusätzlich auf eine Erinnerungsmedaille freuen



Unsere Highlights 2025

VIP-Bereich

Im exklusiven VIP-Bereich auf dem Bundesplatz konnten die Gäste sich in entspannter Atmosphäre zurücklehnen und ein erstklassiges Angebot an köstlichen Speisen und erfrischenden Getränken geniessen. Hier erlebten sie das Laufevent in besonderem Komfort und stilvollem Ambiente.



Besondere Gäste

Unsere Bundesrätin Elisabeth Baume-Schneider hat am 3 km Easy Walk teilgenommen und die gesellschaftspolitische Relevanz des Events unterstrichen. Nebst der Bundesrätin hat Fabienne Schlumpf, mehrfache EM-Medaillengewinnerin, den 39. Frauenlauf bereichert.



HelferInnen

Mit der Unterstützung von rund 650 freiwilligen HelferInnen konnten wir einen Schweizer Frauenlauf der Extraklasse auf die Beine stellen. Ihr Engagement und ihre Organisationstalente sorgten dafür, dass alles wie am Schnürchen lief.



Kategorien und Startgelder

Die passende Strecke für jede Läuferin.



Beispiel der Ausgaben 2025

Die Startgelder werden von Jahr zu Jahr neu berechnet. Seit 2024 gilt ein «gestaffeltes Startgeld». Das bedeutet, dass «Frühbucherinnen» ein vergünstigtes, «Spätentscheiderinnen» ein teureres Startgeld bezahlen. Dieses Prinzip hat sich sehr bewährt und wird weiterverfolgt werden.

Distanz Kategorie	Jahrgang	Jubiläums-preis	Early-Bird	Preis 2026	Last-Minute- Preis
15.6.2025 – 22.6.2025 oder bis *max. 500 Anmeldungen ab 500 Anmeldungen oder ab 23.6.2025 ab 1.10.2025 ab 24.5.2026 bis 3.6.2026					
3km Easy Walk	Erwachsene ab 2004	40.-*	41.-	52.-	61.-
3km Easy Walk	Mädchen 2005-2018	20.-*	33.-	42.-	51.-
5km Running, Run for Fun, (Nordic) Walking	Erwachsene ab 2004	40.-*	46.-	58.-	67.-
5km Running, Run for Fun, (Nordic) Walking	Mädchen 2005-2018	20.-*	42.-	52.-	57.-
10km Running, Run for Fun, (Nordic) Walking	Erwachsene ab 2004	40.-*	55.-	68.-	73.-
10km Running, Run for Fun, (Nordic) Walking	Mädchen 2005-2016	20.-*	48.-	60.-	63.-
1.6km Teens Meile	2011-2013	20.-*	30.-	30.-	30.-
1.6km Girls Meile	2014-2018	20.-*	30.-	30.-	30.-
500m Girls Sprint	2019-2021	10.-*	21.-	21.-	21.-

Unsere Kategorien

Das Original: Die 5 km mitten durch die Stadt

Vornweg die Elite, danach folgen seit bald 40 Jahren tausende von Läuferinnen jeglichen Alters. Rennend, (nordic-) walkend. Immer noch die beliebteste Distanz am Schweizer Frauenlauf. Rund 41% aller Startenden melden sich für eine Kategorie über 5 km an.

Die Ergänzung: 10 km der Aare entlang

Immer mehr Frauen wagen sich auf die «lange Runde», die über weite Strecken der Aare entlang auf den Bundesplatz führt. Die Strecke kann rennend, als auch (nordic-)walkend absolviert werden. Rund 37% der Läuferinnen bewältigen die lange Runde.

Für Girls und Familien: 500 m und 1.6 km

Im Trend befinden sich die Kategorien für Mädchen und ihre Begleiterinnen. Die ganz Kleinen starten zusammen mit einer Begleitperson, die grösseren in den Girls- und Teens-Kategorien. Über 2'260 Kinder starteten 2025 am Schweizer Frauenlauf in Bern.

Sonderkategorien

In allen Erwachsenen-Kategorien können sehbehinderte Frauen mitmachen. In der Kategorie «Run for fun» wird die Zeit nicht publiziert – der Genuss ist gerade deshalb umso grösser.

Statistik

Der Schweizer Frauenlauf Bern ist seit 40 Jahren ein fester Bestandteil des Schweizer Laufkalenders. Er gilt als einer der bedeutendsten Breitensportanlässe für Frauen in der Schweiz.



Teilnehmerinnen

Der Trend zeigt nach oben: Nachdem der Schweizer Frauenlauf Bern 2020 wegen der Corona-Krise abgesagt werden musste, steigen die Teilnehmerinnenzahlen seither langsam, aber stetig wieder.

Jahr	Teilnehmerinnen
2020	Abgesagt aufgrund Corona
2021	4'441
2022	6'713
2023	8'712
2024	10'345
2025	12'107
2026	Ziel: 15'000 Rekord: 16'000



Teilnehmerinnen

Repeaterinnen

2025 starteten 49,6% der Teilnehmerinnen erstmals beim Schweizer Frauenlauf Bern. Das bedeutet, dass rund 50% wiederkehrende Teilnehmerinnen sind. Unter ihnen waren 18 Frauen, die seit der ersten Veranstaltung an jedem Schweizer Frauenlauf teilgenommen haben.



Eine Läuferin kommt selten allein

Rund um die Läufe besuchen schätzungsweise 25'000 BesucherInnen das Festgelände auf dem Bären- und Waisenhausplatz. Oftmals verweilen die Starterinnen zusammen mit ihrer Begleitung noch Stunden nach ihrem Lauf auf dem Festgelände im Zentrum von Bern.



Nicht nur Bernerinnen

Im Jahr 2025 reisten 48% der Läuferinnen aus dem Kanton Bern an den Schweizer Frauenlauf. Doch der Anlass ist für die ganze Schweiz: Teilnehmerinnen aus allen Kantonen sind herzlich willkommen.



Statistik zu den Teilnehmerinnen (Stand 2024)

Älteste Teilnehmerin: **91 Jahre**

Jüngste Teilnehmerin: **5 Jahre**

2'260 Kinder am Start

Durchschnittsalter: **35 Jahre**

25'000 BegleiterInnen und Fans



48% der Angemeldeten kommen aus Bern



50% der Teilnehmenden sind Repeater



20% der Teilnehmenden sind Kinder

Läuferinnen sind..

- ... **Vorbilder** in der Familie
- ... Kaufentscheidungsträgerinnen
- ... Gesundheitsbewusst
- ... Ernährungsbewusst
- ... Modebewusst
- ... Multiplikatorinnen
- ... gut **ausgebildet**
- ... gut verdienend
- ... **hochmotiviert**
- ... regelmässige Zeitungs- und Zeitschriftenleserinnen
- ... Social Media Nutzerinnen
- ... Online-Einkäuferinnen
- ... die ideale **Kundenzielgruppe**

(Quelle: WEMF Konsum-Media / Sponsoring Media Studie)

Laufend Gutes tun

Der Schweizer Frauenlauf ist eine wahre Pionierin und setzt sich seit Jahren für Umwelt- und Charity-Projekte ein.



Umwelt

Recycling

In der Festwirtschaft auf dem Festgelände, wie auch auf der Strecke wird Mehrweggeschirr eingesetzt, damit der Plastikverbrauch gesenkt werden kann. Recycling-Stationen helfen, den Kehrrecht ordnungsgemäss zu trennen.



Digitale Kommunikation

Sukzessive werden gedruckte durch digitale Informationsmittel ersetzt. Unser Ziel ist es, keine unnötigen Drucksachen zu produzieren.



Anreise

Im Startgeld inbegriffen ist seit 1990 die Anreise mit dem öffentlichen Verkehr – egal, aus welchem Winkel der Schweiz die Läuferin nach Bern reist.





Charity

Der Schweizer Frauenlauf Bern unterstützt im 2025 verschiedene Charity-Aktionen:

- Schweizerisches Rotes Kreuz
- Stiftung Theodora
- Winterhilfe Kanton Bern
- Stiftung SOS Kinderdorf Schweiz
- Swiss Athletics Nachwuchsfünfliber
- WWF
- Lilith

Jede Teilnehmerin hat während des Anmeldeprozesses die Möglichkeit, einen Beitrag an ihre bevorzugte Organisation zu spenden. Insgesamt wurden so mehr als **CHF 25'000** gesammelt.

Der Schweizer Frauenlauf in den Medien

Ob auf Social Media, im Radio, im Web oder in den Printmedien, der Schweizer Frauenlauf Bern ist auf diversen Kanälen ein Thema.



Generelle Medienpräsenz

Der Schweizer Frauenlauf war in zahlreichen Medien präsent und sorgte bereits vor dem Event für breite Aufmerksamkeit. Unter anderem wurde bei:

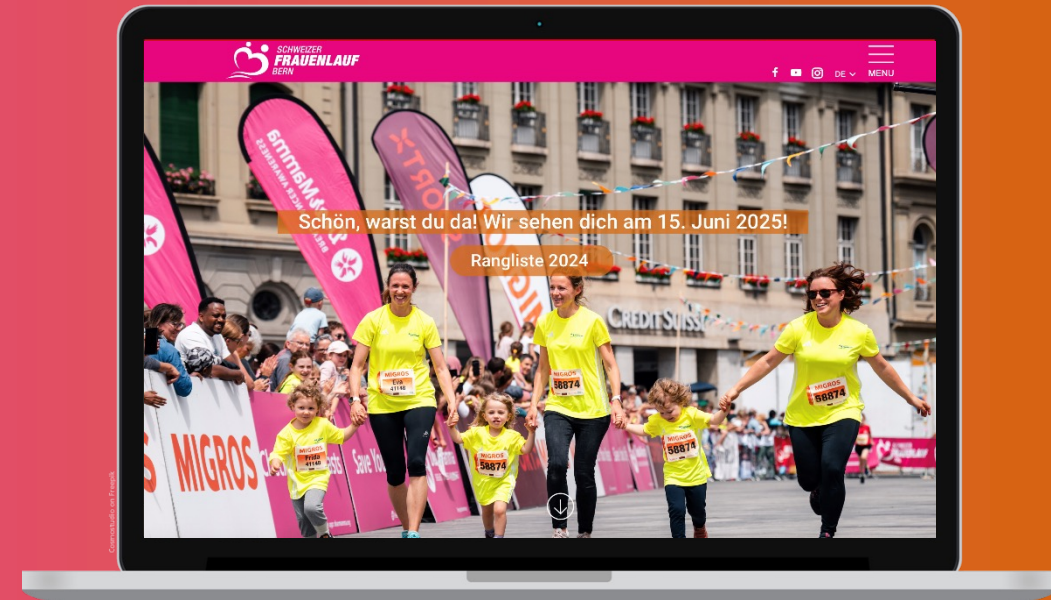
- Radio Energy Bern
- BZ Berner Zeitung
- Der Bund
- TeleBärn
- SRF (Sport Panorama)
- Blick
- Nau
- Und viele mehr

über den Event Berichtet



Webseite

Die Frauenlauf-Webseite (www.frauenlauf.ch) ist der Dreh- und Angelpunkt der Kommunikations- und Werbemassnahmen rund um den Schweizer Frauenlauf Bern. Sie ist im modernen responsiven Webdesign erstellt und enthält nebst Informationen zum Event auch die Blogs zu «Mir luege zu dir» und Bilder & Videos. Wichtigste Seiten sind jene zur Anmeldung, die Rangliste, aber auch die Seiten mit Bildern und Videos.



Social Media

Nach dem Event können wir stolz auf unsere starke Präsenz in den sozialen Medien zurückblicken. In einer Zeit, in der eine aktive Online-Kommunikation entscheidend für den Erfolg ist, haben wir gezielt die Plattformen Facebook und Instagram genutzt.

Vor dem Event haben wir mit Teaser-Posts und Ankündigungen auf unseren sozialen Medien für Vorfreude gesorgt und die Community aktiv mit auf den Event aufmerksam gemacht. Während des Events haben wir die Stimmung in Echtzeit mit Stories & gezielten Hashtags festgehalten, um die Teilnahme und das Erleben des Schweizer Frauenlaufs mit der ganzen Welt zu teilen. So blieb der Event für alle sichtbar und die Interaktion mit der Community wurde verstärkt.



Die Schweizer Frauenlauf Statistik auf den sozialen Kanälen (1. Juli 2024 bis 9. Juli 2025)

	Facebook	Instagram
FollowerInnen	9'923	3'873
Impressionen	1.5 Mio.	1.6 Mio.
Reichweite	175'000	235'000

Newsletter

Der Newsletter erreicht bis zu **42'000 Empfängerinnen**, darunter Teilnehmerinnen des Schweizer Frauenlaufs Bern aus den letzten fünf Jahren. Mit einer beeindruckenden durchschnittlichen Öffnungsrate von über 70% sorgt der Newsletter für eine hohe Reichweite. Besonders erfolgreich ist das Gratulations-Mailing, das direkt am Abend des Eventtages versendet wird und eine herausragende Öffnungsrate von 95% erzielt. Das Newsletter-Konzept umfasst drei Phasen:

- **August bis April:** Storytelling und Content-Marketing zur Kontaktpflege mit informativen Blogs und dezenten Call-to-Actions.
- **Mai bis eine Woche vor dem Event:** Direkte Call-to-Actions zur Anmeldung und zielgruppenspezifische Aktionen.
- **Eventwoche:** Wichtige Infos für Teilnehmerinnen und ein Gratulations-Mailing am Eventtag.



Medienarbeit mit Tradition

Der Veranstalter des Schweizer Frauenlaufs Bern verfügt über ein umfangreiches Netzwerk zu Medienkontakten, das über Jahre aufgebaut wurde. Diese Datenbank ist die Grundlage für die Medienarbeit rund um den Event:

- **Vor dem Event:** Zwei Wochen vor dem Anlass wird eine Vorschau mit Details zu Teilnehmerzahlen und Elite-Feld an ausgewählte Kontakte verschickt.
- **Während des Events:** Medienvertreter können sich akkreditieren und werden vor Ort betreut. Professionelle VJs und Fotografen erstellen Bildmaterial.
- **Nach dem Event:** Ein Rückblick mit Bild- und Videomaterial sowie auf Wunsch spezifische Medienanfragen werden bedient.



Multimediale Marketingstrategie

Die Marketing-Strategie zur Bewerbung des Schweizer Frauenlaufs Bern hat zum Ziel, die Anzahl der Teilnehmerinnen zu steigern.

Dazu werden im Jahr 2025 diverse Medien eingesetzt:

- Medienpartnerschaften mit Tamedia (Berner Zeitung) und «Die Sportlerin». In diversen Print- und Online-Medien werden Publireportagen und Inserate veröffentlicht.
- Plakatwerbung: In der Stadt Bern werden während zwei Wochen zahlreiche Plakatstellen gebucht (in erster Linie rund um die Strecke des Grand Prix von Bern). Zudem werden Hänger in den Bussen von Bern Mobile aufgehängt und gebrandete Boxen auf Fahrrädern (WorkingBicycles) fahren durch Bern.
- Social Media Kooperationen: Es werden Inhalte bei diversen Profilen eingekauft.

Gemeinsam stark: Ihr Engagement

Nutzen Sie die Chance und
werden Sie Teil des Schweizer
Frauenlaufs Bern.



Bestehende Partner (Stand 2025)

Silberpartner



Bronzepartner



Gastgeberin

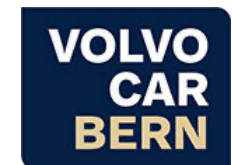


Stadt Bern

Supporterin



Dienstleistungspartner



Jetzt gemeinsam durchstarten!

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Dann verpassen Sie nicht die Chance, Teil des Schweizer Frauenlaufs Bern zu werden. Profitieren Sie von einer starken Partnerschaft und maximaler Sichtbarkeit.

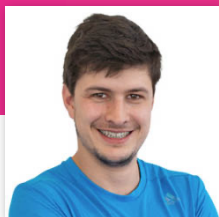
Kontaktieren Sie uns noch heute und sichern Sie sich Ihr individuelles Partnerpaket!

✉ stephan@markusryffels.ch

Kontakt

Mit dem Ziel, einer breiten Bevölkerungsschicht ganzheitliches Wohlbefinden durch sportliche Betätigung näher zu bringen, ist die Firma Ryffel Running und daraus die markus ryffel's ag entstanden. Was einst ganz klein und ein Zweimannbetrieb war, ist heute ein 10-köpfiges Team. Unter ihnen Markus Ryffel, der Olympia-Silbermedaillengewinner von 1984.

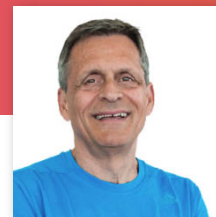
Wir sind für sie da:



Stephan Ryffel
Geschäftsführer
031 952 75 52
stephan@markusryffels.ch



Catherine Imhof
Projektleiterin Schweizer Frauenlauf
Bern
031 952 06 08
catherine.imhof@markusryffels.ch



Markus Ryffel
Gründer
031 952 75 52
markus@markusryffels.ch

mrs
markus ryffel's

markus ryffel's ag
neufeldstrasse 1
3076 worb
tel. 031 952 75 52
info@markusryffels.ch
www.markusryffels.ch

Unsere Events



im Juni
Schweizer Frauenlauf Bern
Ein Lauf für die Frauen – ein
Fest für alle

Instagram Facebook frauenlaufbern

frauenlauf.ch



im September
Greifenseelauf Uster
Halber Marathon – ganzes
Vergnügen

Instagram Facebook greifenseelauf

greifenseelauf.ch



Ende November
Santarun Bern
Family, Friends & Fun!

Instagram Facebook santarunbern

santarunbern.ch



im Mai
Nachwuchslauf Uster
Die Stars von morgen

nachwuchslauf.ch