SCHWEIZER FRAUENLAUF

BERN, 23. AUGUST 2020

Faus d Schwiz wider louft



Gratis Anreise mit ÖV

Swiss Runners Ticket

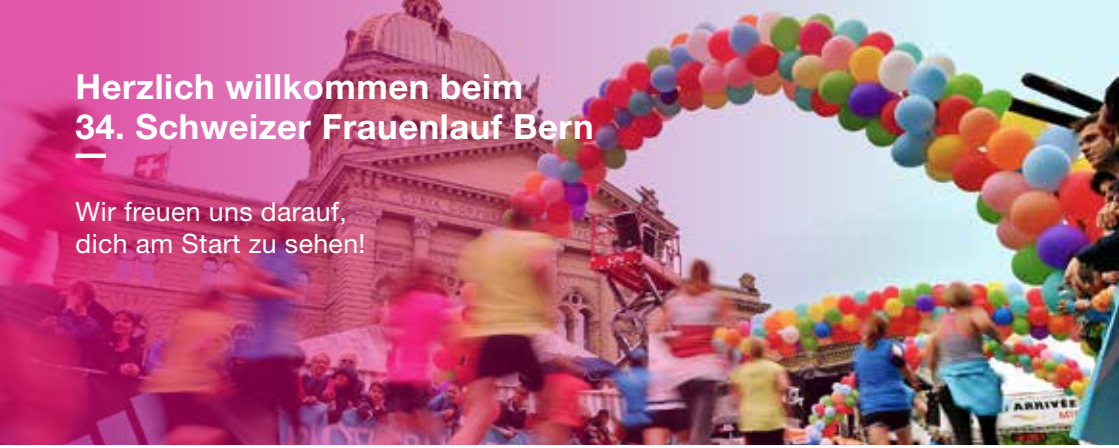
SCHWEIZER FRAUENLAUF BERN
MIGROS
kpt:
GENERALI
Stadt Bern
mrs markus ryffel's

Ein Plus an Unterstützung

kpt: die krankenkasse mit dem plus



kpt.ch



Herzlich willkommen beim 34. Schweizer Frauenlauf Bern

Wir freuen uns darauf, dich am Start zu sehen!

Anmeldung

Einfach das Webformular auf www.frauenlauf.ch ausfüllen und das Startgeld bezahlen.

Auskunft

TrackMaxx, Schweizer Frauenlauf Bern
Postfach 2334, 3001 Bern
Tel: 031 537 17 60
frauenlauf@trackmaxx.ch
www.trackmaxx.ch
Bürozeiten: Mo–Fr 9–12 Uhr, 14–17 Uhr
www.frauenlauf.ch

Organisation

markus ryffel's gmbh
neufeldstrasse 1
3076 worb
www.frauenlauf.ch

Spezielles 2020

- **NEU: Muki-Meile für Jg. 2013–2015**
- **NEU: Teens-Meile für Jg. 2005–2007**
- **Gratis Startplätze für Girls Sprint und alle Meilen-Kategorien dank der Migros**
- **Alle Schulklassen ab 10 Mädchen erhalten 25% Ermässigung**
- **Warm up auf dem Bundesplatz**

Renseignements en français

Un résumé en français des points les plus importants de la publication se trouve aux pages 14 et 15 et sur www.frauenlauf.ch.

Kostenlose Anreise

Swiss Runners Ticket

Reise entspannt, bequem und umweltfreundlich an den Schweizer Frauenlauf Bern.

Alle Teilnehmerinnen profitieren von einer kostenlosen Fahrt mit dem öffentlichen Verkehr vom Wohnort zum Veranstaltungsort und zurück via GA-Bereichs-Strecken über den üblichen Weg 2. Klasse.

Alle Läuferinnen erhalten nach dem Verbuchen der Anmeldung in der Bestätigungsmail die Promocodes zum Bezug der Swissrunners Tickets. Die Promocodes können auf www.sbb.ch/swissrunners zum Bezug der persönlichen Hin- und Rückfahrt-Billette eingelöst werden. Die Codes sind ab dem 26. Juni 2020 einlösbar.

Das Ticket ist **nicht** für die Marzili-Bahn gültig.

Das Swiss Runners Ticket ist persönlich und nur in Kombination mit der Startnummer gültig. Die Hinreise kann frühestens am Freitag, 21. August 2020 erfolgen, die Rückreise spätestens am Dienstag, 25. August 2020.

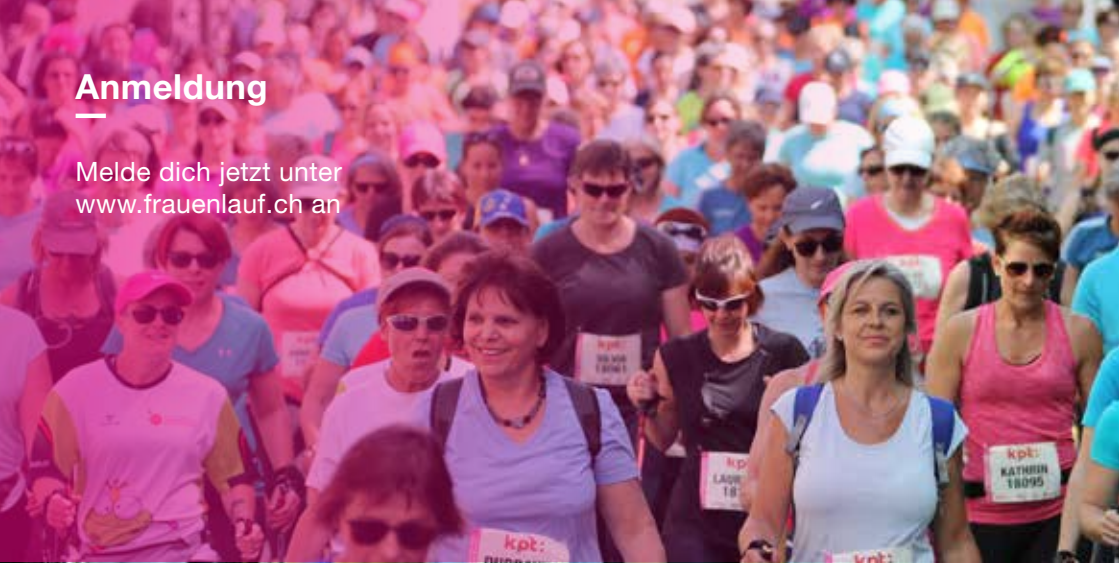
Weitere Informationen erhältst du auf sbb.ch/frauenlauf



iMpuls – die Gesundheitsinitiative der Migros

Migros fördert mit iMpuls die grössten Volksläufe in der Schweiz und sorgt dafür, dass jährlich 30 000 Kinder an 30 Läufen in definierten Kategorien gratis starten können.
migros-impuls.ch/gratis-start

MIGROS
Ein M gesünder.



Anmeldung

Melde dich jetzt unter
www.frauenlauf.ch an

Online-Bestätigungsmail

Nach deiner Online-Registrierung wird dir ein Bestätigungsmail inkl. zwei Promocodes für die An- und Rückreise zugestellt.

Rabatte

50% Rabatt für KPT-Kundinnen
Bist du bei der KPT versichert? Dann bezahlst du nur die Hälfte des Startgeldes. Von dieser Reduktion profitierst du nur via Online-Anmeldung. Das Angebot ist nicht auf andere Personen übertragbar und nicht mit anderen Aktionen kumulierbar. Das Startgeld kann nicht rückerstattet werden.

100% Rabatt für Generali-Mitarbeitende
Generali Mitarbeitende starten gratis an der Generali Running-Tour. Der Anmeldeprozess wurde intern kommuniziert. Viel Spass und Run for it!

50% für Migros-Mitarbeiterinnen
Mitarbeiterinnen der Migros, die sich über die interne Running-Seite der Migros anmelden, erhalten 50% Rabatt auf die Startgebühr.

Inhaberinnen Kulturlegi
Inhaberinnen der Kulturlegi können kostenlos starten. Die Anmeldung läuft über die Kulturlegi.

Girls Sprint und Meilen-Kategorien
100% Rabatt siehe Seite 9.

Anmeldung

Der Anmeldeschluss ist der 9. August 2020 um 23.59 Uhr. Sofern der Frauenlauf nicht ausgebucht ist, besteht anschliessend die Möglichkeit, sich bis am 18. August um 23.59 Uhr mit einer Startgelderhöhung von CHF 10.– anzumelden. Anschliessend wird die Online-Anmeldung definitiv geschlossen.

Bei der Anmeldung kannst du den gewünschten Startblock wählen. Bitte suche dir entsprechend deiner zu erwartenden Lauf-/Walking-Zeit den passenden Block aus. Blockumteilungen werden nach dem Druck der ersten Startnummern (ab 24. Juli 2020) mit CHF 10.– in Rechnung gestellt. Vorher können Blockumteilungen selber und kostenlos getätigt werden.

Deine Anmeldung ist erst gültig, wenn das Startgeld überwiesen ist.

Falsch einbezahlte Beträge oder Doppelzahlungen werden nicht rückerstattet.

Startgeld siehe Seite 11.

LAUFSERIE 2020



Laufen und von CHF 20.– profitieren!

Mitmachen, Spass haben und profitieren!

SportXX unterstützt 12 Volksläufe in der ganzen Schweiz. Der Schweizer Frauenlauf Bern ist Teil davon. Mit jeder Teilnahme an einem der 12 Läufe profitieren Sie von einem SportXX Gutschein im Wert von CHF 20.– (Mindesteinkauf CHF 40.–).



KOSTENLOSE FUSSANALYSE
«Melden Sie sich jetzt zu einer kompetenten Laufschuhberatung sowie einer kostenlosen Fussanalyse an. In nur drei Schritten finden wir gemeinsam Ihren perfekten Laufschuh.»
Wir nehmen den Spass ernst.

Alle Termine und weitere Infos unter **sportxx.ch/laufserie**

SPORTXX MIGROS

Anmeldung



Spezialangebote

SportXX Laufserie
Der Frauenlauf ist Teil der SportXX Laufserie. Du bekommst mit einer Teilnahme am Schweizer Frauenlauf Bern einen SportXX Gutschein im Wert von CHF 20.–. Dieser kann ab einem Einkauf von CHF 40.– in allen SportXX Filialen, SportXX Ryffel Running Shops sowie im Online-Shop unter sportxx.ch eingelöst werden. Ebenfalls erhältst du Magnete zum Befestigen deiner Startnummer geschenkt.

running.COACH:
Individueller Online-Trainingsplan
Bei der Anmeldung kannst du einen auf dich abgestimmten Trainingsplan von running.COACH buchen. Nutze das Spezialangebot und bereite dich optimal auf das einmalige Lauferlebnis vor.

Schulklassen
Alle Schulklassen (mindestens 10 Mädchen, Kategorien U10-U18) profitieren von einem 25%-Rabatt (inkl. Lehrpersonen).

Was ist im Startgeld inbegriffen?

- Zeitmessung / Rangliste von TrackMaxx
- Startnummern-Zustellung per Post
- Garderoben / Duschen
- Gatorade und Wasser
- Rahmenprogramm mit Musik und Unterhaltung
- Bahnbillett vom Wohnort zum Veranstaltungsort und zurück
- SMS Service

Anmeldung mittels Online-Gruppenanmeldung auf www.frauenlauf.ch. Anmeldeschluss für Schulklassen ist der Montag, 27. Juli 2020.

Teams
Melde dich als Team über 5 km oder 10 km Running an. Gib einfach im Anmeldeformular im Internet einen innerhalb eurem Team identischen Teamnamen an.

Krankheit/Verletzung

Mit der Anmeldung kannst du eine Startplatz-Annullierungsversicherung abschliessen. Diese deckt den gesamten Startgeld-Betrag bei Krankheit, Verletzung, aber auch bei Schwangerschaft (ab 24. Woche) oder technischbedingtem Ausfall/Defekt des Transportmittels nach Bern. Versicherin ist die Europäische Reiseversicherungs AG.

Startunterlagen

Alle Teilnehmerinnen erhalten die Startinformationen (Startnummer per Post, persönliche Startinformation per Mail) einige Tage vor dem Anlass zugestellt.

Veranstaltungsreglement

Mit der Anmeldung erklären sich die Teilnehmerinnen mit dem Veranstaltungsreglement einverstanden. Das vollständige Reglement findest du unter www.frauenlauf.ch.

Finisherinnen-geschenke

Jede Finisherin erhält von den Hauptsponsoren KPT, Generali und Migros nach Zieleinlauf dieses Shirt und ein Säckli. Girls Sprint und Girls Meile Finisherinnen erhalten zudem eine Erinnerungsmedaille.



Kategorien

10 km Running

Jahrgänge: 2010 und älter
Startzeit: ab 09.30 Uhr
Start: Monbijou **Ziel:** Bundesplatz

5 km Running

Jahrgänge: 2012 und älter
Startzeit: ab 11.30 Uhr
Start: Monbijou **Ziel:** Bundesplatz

15 km (Nordic) Walking*

Jahrgänge: 2012 und älter
Startzeit: ab 11.00 Uhr
Start: Monbijou **Ziel:** Bundesplatz

* Walkerinnen (ohne Stöcke) und Nordic Walkerinnen (mit Stöcke) können nicht im selben Block starten.

5 km (Nordic) Walking*

Jahrgänge: 2012 und älter
Startzeit: ab 12.25 Uhr
Start: Monbijou **Ziel:** Bundesplatz

* Walkerinnen (ohne Stöcke) und Nordic Walkerinnen (mit Stöcke) können nicht im selben Block starten.





Run for Fun

Wer nicht auf der Rangliste aufgeführt werden will, meldet sich in den Kategorien «Run for Fun» (Siehe Seite 11) an. Der Name erscheint auf der Startliste, aber nicht auf der Rangliste. Die gelaufene Zeit wird nach dem Rennen persönlich mitgeteilt, sofern eine Handynummer oder eine E-Mail-Adresse angegeben wurde.

Sehbehinderte

Für Sehbehinderte führen wir eine eigene Kategorie. Begleitpersonen starten kostenlos. Bitte Name und Vorname der Begleitperson bei der Online-Anmeldung angeben.

Freistart für Girls dank der Migros

Die Migros übernimmt für folgende Kinderkategorien das Startgeld. Dies ist ein Engagement im Rahmen von iMpuls, der Gesundheitsinitiative der Migros.

NEU: Teens Meile

Jahrgänge 2005–2007
Distanz: 1.6 km
Startzeit: ab 13.50 Uhr
Keine Begleitung der Eltern
Start/Ziel: Bundesplatz
Bei der Teens Meile wird eine Rangliste geführt und die drei schnellsten Mädchen an der Siegerinnenehrung ausgezeichnet.

Girls Meile

Jahrgänge: 2008–2012
Distanz: 1.6 km
Startzeit: ab 14.00 Uhr
Keine Begleitung der Eltern
Start/Ziel: Bundesplatz
Bei der Girls Meile wird eine Rangliste geführt und die drei schnellsten Mädchen an der Siegerinnenehrung ausgezeichnet.

NEU: Muki Meile

Jahrgänge: 2013–2015
Distanz: 1.6 km
Startzeit: ab 14.15 Uhr
Start/Ziel: Bundesplatz
Begleitung einer erwachsenen, weiblichen Person. Die Geschenke der Sponsoren werden dem Mädchen nach Zieleinlauf überreicht. Um den Ehrgeiz der Kinder zu zügeln, wird nicht nach Zeiten klassiert, sondern eine alphabetische Finisherinnenliste erstellt.

Girls Sprint

Jahrgänge: 2013–2015
Distanz: 500 m
Startzeit: ab 14.30 Uhr
Keine Begleitung der Eltern
Start/Ziel: Bundesplatz
Um den Ehrgeiz der Kinder zu zügeln, wird nicht nach Zeiten klassiert, sondern eine alphabetische Finisherinnenliste erstellt.

Charity

Laufend Gutes tun.

Der Schweizer Frauenlauf Bern unterstützt verschiedene Charity-Aktionen. Sei auch du dabei und tue laufend Gutes. Im Anmeldeprozess hast du die Möglichkeit, für verschiedene Charity-Partner einen Betrag zu spenden.

Unsere Charity-Partner

- International Breast Cancer Study Group
- Herzensbilder
- Women's Hope International
- Stiftung Theodora
- Schweizerisches Rotes Kreuz
- SAO Association
- Kindsverlust.ch

Umweltschutz preisgekrönt

Der Schweizer Frauenlauf Bern sucht nach umweltverträglichen Lösungen und wurde dafür schon mehrfach mit dem Prix Ecosport ausgezeichnet. Er engagiert sich beispielsweise in folgenden Bereichen:

Anreise der Läuferinnen mit öffentlichen Verkehrsmitteln ist im Startgeld zu 100% integriert.

Trennung von recycel- und brennbarem Kehricht.

In der Festwirtschaft wird Mehrweggeschirr eingesetzt.

Anstelle von Blumensträussen erhalten die Siegerinnen Topfblumen aus der Region.

Umstellung von Papier auf elektronische Kommunikationsmittel: über eine Tonne Papier wird eingespart.

AUF DIE PLÄTZE, FERTIG, LOS!

IHRE ÜBERNACHTUNG IM HOTEL SCHWEIZERHOF BERN

- 1 Übernachtung inklusive Upgrade in die nächst höhere Zimmerkategorie
- Vital-Frühstücks Buffet oder eine energiebringende Portion Pasta in der Jack's Brasserie oder auf Ihrem Zimmer
- Energiegeladener Willkommensgruss auf dem Zimmer
- Late Check-Out bis 15:00 Uhr
- Eintritt in den Spa mit Verwöhnpool, Sauna, Hammam, Fitnessraum und Ruheraum

Ihr «Sport & Relax» Package
ab CHF 397

Wir freuen uns auf Ihre Buchung unter:

reservations@schweizerhof-bern.ch
oder rufen Sie uns an 031 326 80 80







Hotel Schweizerhof Bern & Spa
Bahnhofplatz 11, 3001 Bern
T +41 (0) 31 326 80 80
info@schweizerhof-bern.ch
www.schweizerhof-bern.ch

THE LEADING HOTELS OF THE WORLD
SWISS DELUXE HOTELS
SCHWEIZERHOF



Startgeld

Übersicht Startgelder
und Kategorien

Kids

Kategorie			Jahrgang
50	Girls-Sprint	500 m	2013 – 2015
51	Muki-Meile	1,6 km	2013 – 2015
60	Girls-Meile	1,6 km	2008 – 2012
61	Teens-Meile	1,6 km	2005 – 2007

Gratis dank impuls MIGROS

Gratuit grâce à impuls MIGROS

Running

Kategorie			Jahrgang	5 km	10 km
1	–	U 10 Schülerinnnen B	2011 – 2012	CHF 40.–	CHF 45.–
2	102	U 12 Schülerinnnen A	2009 – 2010		
3	103	U 14 Mädchen B	2007 – 2008		
4	104	U 16 Mädchen A	2005 – 2006		
5	105	U 18 Juniorinnen	2003 – 2004		
6	106	U 20 Juniorinnen	2001 – 2002		
8	108	W 20 Frauen	1991 – 2000	CHF 50.–	CHF 55.–
9	109	W 30 Frauen	1986 – 1990		
10	110	W 35 Frauen	1981 – 1985		
11	111	W 40 Frauen	1976 – 1980		
12	112	W 45 Frauen	1971 – 1975		
13	113	W 50 Frauen	1966 – 1970		
14	114	W 55 Frauen	1961 – 1965		
15	115	W 60 Frauen	1956 – 1960		
16	116	W 65 Frauen	1951 – 1955		
17	117	W 70 Frauen	1946 – 1950		
18	118	W 75 Frauen	1945 und älter		
19	119	Run for Fun	2012 und älter		
20	120	Sehbehinderte mit Begleitung	2012 und älter		

Walking / Nordic Walking

Kategorie			Jahrgang	5 km	15 km
21	221	Walking Schülerinnen	2001 – 2012	CHF 40.–	CHF 45.–
22	222	Nordic Walking Schülerinnen	2001 – 2012	CHF 40.–	CHF 45.–
23	223	Walking Frauen	2000 und älter	CHF 50.–	CHF 55.–
24	224	Nordic Walking Frauen	2000 und älter	CHF 50.–	CHF 55.–

Läuferinnen-Infos

Garderoben

Es stehen diverse Garderoben zur Verfügung. Die Garderobeneinteilung erfolgt nach Blockeinteilung (gleicher Startblock = gleiche Garderobe). Die Garderobeneinteilung ist verbindlich. Aus organisatorischen Gründen kann die Garderobe nicht gewechselt werden.

Warm-up

Vor dem Start jedes Blockes findet ein Warm-up mit einem Team von Migros Fitnessclub statt. Zudem gibt es neu ein zusätzliches Warm-up auf dem Bundesplatz.

Verpflegung auf der Strecke

Auf der Strecke wird ein Verpflegungsservice angeboten (Wasser, Gatorade). Der Verpflegungsservice entbindet dich aber nicht von deiner eigenen Verantwortung, dich gewissenhaft auf den Lauf vorzubereiten.

Pacemakerinnen

SportXX hilft dir, deine Wunschzeit zu erreichen! Erfahrene SportXX Pacemakerinnen stehen in den Running-Kategorien am Start und führen in einem regelmässigen Tempo über die Strecke. Folge einfach der Fahne mit deiner gewünschten Durchschnittszeit in Minuten pro Kilometer.

Musik auf der Strecke

Auf der Strecke bekommst du musikalische Unterstützung diverser Musikbands. Lass dich mitreissen und geniesse die Klänge der Steelbands, Rockgruppen und Guggen.

Kinderhütedienst

Kinder zwischen 3 und 11 Jahren, die am Frauenlauf-Tag im Kinderhütedienst betreut werden sollen, müssen verbindlich bis Dienstag, 18. August 2020 angemeldet werden. Pro Kind wird ein symbolischer Beitrag von CHF 7.– verlangt. Maximal wird ein Kind während drei Stunden betreut.
Anmeldung über das Formular auf der Website www.frauenlauf.ch/kinderhuetedienst

Helfer/-innen gesucht

Um einen reibungslosen Ablauf zu gewährleisten, benötigen wir über 700 Helfer/-innen. Einzelpersonen und Gruppen sind herzlich willkommen.
Anmeldung unter www.frauenlauf/helfer
Tel: 031 952 75 52

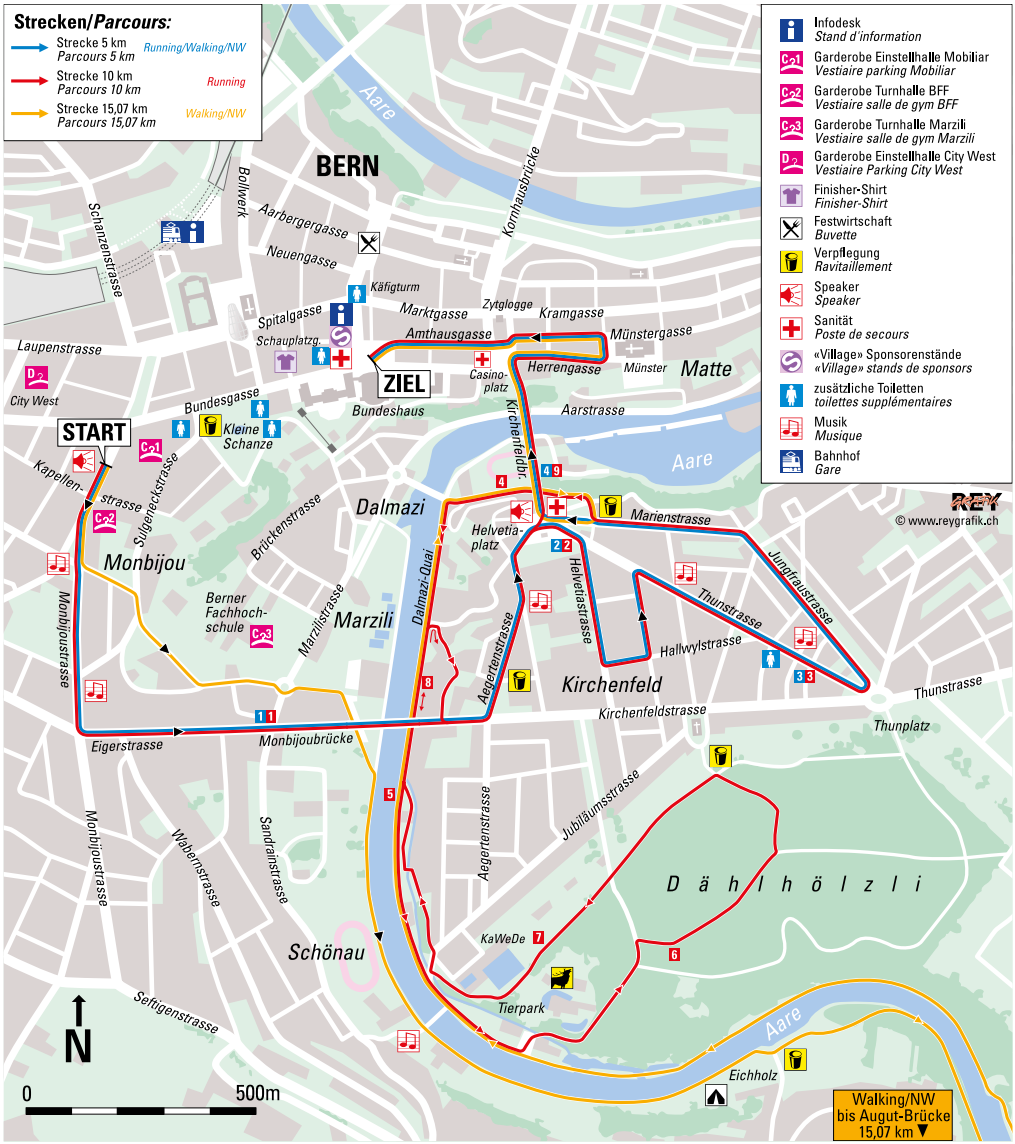
Generali «Mille Metri»

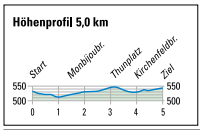
Auf die Plätze, fertig, Run for it!
Sei die schnellste Nachwuchsläuferin auf den Generali «Mille Metri» und gewinne einen Gutschein im Wert von CHF 300.–!

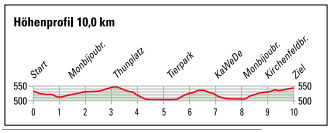
Wie funktioniert das?
Die «Mille Metri» sind der letzte Kilometer deines Laufs auf der 5- oder 10-Kilometer-Strecke. Wir messen die Zeit aller Läuferinnen unter 18 Jahren auf diesem Kilometer (Jahrgang 2003 und jünger). Wenn du bei diesem Schlussspurt die Schnellste bist, belohnen wir dich mit dem Gutschein!

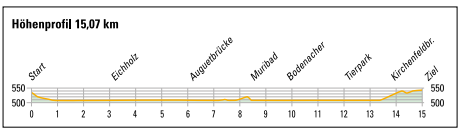
Entdecke zudem unsere Generali Running-Tour 2020 mit zehn attraktiven Läufen. Wir freuen uns auf dich!
Was auch immer deine Motivation ist.
Run for it! #runforit

Strecke









Weitere Pläne (Girls Sprint, Girls Meile) unter www.frauenlauf.ch

Renseignements en français

Inscription

Le délai officiel c'est le 9 août 2020 à 23h59. Il est encore possible de s'inscrire jusqu'au 18 août à 23h59 avec un supplément de CHF 10.–. Ensuite l'inscription en ligne est définitivement fermée.
Lors de l'inscription, tu peux choisir le bloc souhaité. Après l'impression des premiers dossards (à partir du 24 Juillet 2020) les changements de bloc seront facturés CHF 10.–. Avant cette date, tu peux changer de bloc toi-même et gratuitement.
Ton inscription est valable, quand la finance d'inscription est versée.
Les montants incorrects versés ou les paiements doubles ne seront pas remboursés.
Finance d'inscription, voir page 11.

E-mail de confirmation en ligne

Après ton inscription en ligne, tu recevras un e-mail de confirmation comprenant deux codes promotionnels pour le déplacement aller et retour.

Équipes

Inscris-toi comme équipe sur 5 km ou 10 km Running. Saisis simplement sur le formulaire d'inscription sur Internet un nom d'équipe identique pour ton équipe.

Documents de départ

Toutes les participantes reçoivent les informations relatives au départ (dossard par la poste, informations personnelles sur le départ par courrier électronique) quelques jours avant la manifestation.

Règlement de la manifestation

Avec l'inscription, les participantes acceptent le règlement de la manifestation. Voir sur la Web «Règlement de la manifestation».

Maladie/blessure

En parallèle à ton inscription, tu as la possibilité de conclure une assurance annulation pour la participation. Celle-ci couvre l'intégralité de la finance d'inscription en cas de maladie, blessure et aussi en cas de grossesse (dès la 24e semaine) ou suppression/défectuosité de niveau technique du moyen de transport à Berne. L'assurance est l'Européenne Assurance Voyage SA.

Catégories

10 km	Running	dès 09h30
15 km	Nordic Walking / Walking	dès 10h50
5 km	Running	dès 11h30
5 km	Nordic Walking / Walking	dès 12h25
1,6	Teens Mile	dès 13h50
1,6	Girls Mile	dès 14h00
1,6	Muki Mile	dès 14h15
0,5	Girls Sprint	dès 14h30

Migros iMpuls

Migros prend en charge les frais d'inscription pour les catégories enfants à la Course Féminine Suisse. Ceci est un engagement dans le cadre de iMpuls, l'Initiative Santé de Migros.

Service de garderie

Les enfants de 3 à 11 ans que la garderie doit accueillir le jour de la Course Féminine, doivent être obligatoirement inscrits jusqu'au mardi, 18

août 2020. Un montant symbolique de CHF 7.– est demandé par enfant. Un enfant peut être pris en charge au maximum trois heures.
Heures d'ouverture de la garderie:
8 – 15h
Inscription sur notre site web
www.frauenlauf.ch

Generali «Mille Metri»

À vos marques, prêts, Run for it !
Sois la jeune coureur féminine la plus rapide, sur le Generali «Mille Metri» et gagnes un bon d'achat d'une valeur de 300 CHF !

Comment cela fonctionne-t-il ?
Le «Mille Metri» est le dernier kilomètre à parcourir des 5 ou de 10 kilomètres. Nous mesurons le temps de tous les coureurs de moins de 18 ans (nés en 2003 et avant) sur ces derniers mille mètres. Si tu es la plus rapide dans ce sprint final, nous te récompenserons avec le bon d'achat !

Découvres également notre Generali Running Tour 2020 avec dix parcours attrayants. Nous t'attendons avec impatience !
Quelle que soit ta motivation.
Run for it ! #runforit

Prix: Finisher shirt

Après avoir passé l'arrivée, chaque finisseuse reçoit des sponsors principaux de la Course féminine, Migros, Generali et KPT, ce shirt en récompense pour sa performance.





GREIFENSEELAUF
19. SEPTEMBER 2020

Uster | 5.5 KM | 10 KM | 21.1 KM





MY RUN
DAS FINISHER MAGAZIN
MIT DIR AUF DEM COVER

GREIFENSEELAUF USTER | adidas | MIGROS | Zürcher Kantonalbank | mrs markus ryffel's | Gratis Anreise mit ÖV – Swiss Runners Ticket

GRATIS
Anreise mit dem ÖV aus der ganzen Schweiz!
Swiss Runners Ticket

SWISSRUNNING
by Swiss Runners & Swiss Athletics

Die schönsten RUNNING-EVENTS der Schweiz

29. Februar 2020	Bremgarter Reuss-Lauf	24. / 25. Juli 2020	Swissalpine Davos
21. März 2020	Kerzerslauf	11. / 12. September 2020	Jungfrau-Marathon
25. April 2020	Luzerner Stadtlauf	19. September 2020	Greifenseelauf Uster
2. / 3. Mai 2020	20 KM de Lausanne	4. Oktober 2020	Course Morat-Fribourg
9. Mai 2020	Grand-Prix von Bern	10. Oktober 2020	Hallwilerseelauf
10. Mai 2020	Harmony Genève Marathon	17. / 18. Oktober 2020	Ascona-Locarno-Run
16. / 17. Mai 2020	Stralugano	25. Oktober 2020	SwissCityMarathon – Lucerne
21. Mai 2020	Auffahrtslauf St. Gallen	5. / 6. Dezember 2020	Course de l´Escalade
4. – 6. Juni 2020	Bieler Lauftage	13. Dezember 2020	Zürcher Silvesterlauf
14. Juni 2020	Schweizer Frauenlauf Bern	9. Januar 2021	Swiss Snow Walk & Run Arosa
20. / 21. Juni 2020	Aletsch-Halbmarathon		

swiss-running.ch



Halt dich fit!

Schau dir unsere spannenden Angebote unter www.markusryffels.ch an!

Workshop Running Basic
Bern 27. 8. 2020 | Uster 28. 8. 2020

Bereite dich optimal auf den Herbst vor. Im Workshop Running Basic zeigt dir das markus ryffel's Team, wie du den Einstieg in ein regelmässiges und gesundheitsorientiertes Lauftraining schaffst, und wie du ohne Probleme ein lustvolles Lauftraining starten kannst. Während ca. drei Stunden erhältst du in einem gesunden Mix aus Theorie und Praxis einen umfassenden Einblick in den Laufsport. **Preis CHF 70.–**

Workshop Running Advanced
Bern 27. 8. 2020 | Uster 28. 8. 2020

Im Workshop Running Advanced erfährst du die erweiterten Grundlagen zur Lauftechnik und erhältst eine Videoanalyse deines Laufstils. Zudem lernst du eine interessante und intensive Trainingsform kennen. Während ca. drei Stunden erhältst du in einem gesunden Mix aus Theorie und Praxis weiterführendes Wissen zum Laufsport. **Preis CHF 80.–**

Sport- & Kulturreise Äthiopien
2. – 13. Januar 2021

Eine Reise, die Sport und Kultur weltmeisterlich vereint. Mit etwas Glück triffst du sogar auf die Lauflegenden Haile Gebrselassie oder Kenenisa Bekele.

Laufen an den Wassern des Inn
20. – 26. 9. 2020, St. Moritz

Laufen an den Wassern des Inns – auch die Aktivferienwoche in der wunderschönen Bergwelt von St. Moritz steckt voller Möglichkeiten. Das Element Wasser begleitet uns täglich: Vom Berglauf zum Lunghinsee, dem Engadiner Seenlauf mit Durstlöschern an den Brunnen des Inns, über Deep Water Running bis hin zum täglichen Wassertreten. Wassertreten fördert die Durchblutung und trägt so zur optimalen Erholung bei. Täglich steht dir eisenhaltiges Wasser aus dem Heilbad St. Moritz zur Verfügung – so prickelnd wie Champagner.

Preise ab CHF 1410.–

Lauf- und Fitnessferien
27. 9. – 3. 10. 2019, St. Moritz

Du läufst jeden Tag in deinem eigenen Tempo, erhältst zahlreiche Tipps zu deinem Training, zur Lauftechnik und zum wichtigen Beweglichkeits- und Krafttraining. Wertvolle Inputs liefert dir die Laktatmessung, welche Laktatwert, Pulsfrequenz und Geschwindigkeit miteinander ins Verhältnis stellt. Dadurch erhältst du eine exakte Trainingsempfehlung mit Pulsfrequenzen für verschiedene Trainingsbereiche und die Gewissheit, dass du im richtigen Bereich trainierst und dich weder über- noch unterforderst. Die Laufwoche wird von Markus Ryffel und Dr. Thomas Wessinghage geleitet.

Preise ab CHF 1410.–

mrs markus ryffel's

Weitere Informationen und Anmeldung
unter www.markusryffels.ch



Wir berichten über grosse Auftritte hier und dort.

BZ BERNER ZEITUNG
Immer die Region zuerst.

mrs markus ryffel's

Organisation markus ryffel's gmbh

markus ryffel's gmbh organisiert neben verschiedenen Läufen viele weitere Angebote. Diese und alle wichtigen Informationen findest du unter www.markusryffels.ch

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

MÄRZ 2021

SURVIVALRUN THUN

Survivalrun, Thun
Lass die (Wild) sau raus!
www.survivalrun.ch

MAI 2021

MARKUS RYFFEL'S NACHWUCHSLAUF USTER

Nachwuchslauf, Uster
Die Stars von morgen
www.nachwuchslauf.ch

23. AUGUST 2020

SCHWEIZER FRAUENLAUF BERN

Schweizer Frauenlauf, Bern
Ein Lauf für die Frauen – ein Fest für alle
www.frauenlauf.ch

19. SEPTEMBER 2020

GREIFENSEELAUF USTER

Greifenseelauf, Uster
Halber Marathon – ganzes Vergnügen
www.greifenseelauf.ch

27. NOVEMBER 2020

SANTARUN BERN

Santarun, Bern
Family, Friends & Fun!
www.santarunbern.ch



Herzlichen Dank!
Merci beaucoup!

Der Schweizer Frauenlauf dankt den Sponsoren und Partnern!

La Course Féminine Suisse remercie tous les sponsors et partenaires!

Hauptsponsoren

MIGROS

kpt:

GENERALI

Co-Sponsoren

SPORTXX MIGROS

Gastgeber

Stadt Bern

Medienpartner

SonntagsZeitung

BZ Berner Zeitung

RADIO BERN1 Musig wo's bringt

Verpflegungspartner

GATORADE

Dienstleistungssponsoren

LACTACYD

zeller

SPAGYROS

MAGNESIUM Diasporal activ

Fahrzeugpartner

VOLVO CAR BERN
volvocarbern.ch

Hotelpartner

SCHWEIZERHOF HOTEL & SPA BERN

Organisation

mrs markus ryffel's

Generali
Mille Metri

Mehr Infos dazu auf generali.ch/frauenlauf

Auf die Plätze, fertig, Run for it!
Sei die schnellste Läuferin unter 18 Jahren auf dem letzten Kilometer der 5- oder 10-km-Strecke und gewinne die Generali «Mille Metri». Dein Siegerpreis ist ein Gutschein im Wert von Fr. 300.–.



Entdecke zudem unsere Generali Running-Tour 2020 mit zehn attraktiven Läufen. Wir freuen uns auf dich!
#runforit

GENERALI