SCHWEIZER FRAUENLAUF

11. Juni 2023, Bern



Gratis Anreise mit ÖV
Swiss Runners Ticket

SCHWEIZER FRAUENLAUF BERN

Hauptsponsorin MIGROS

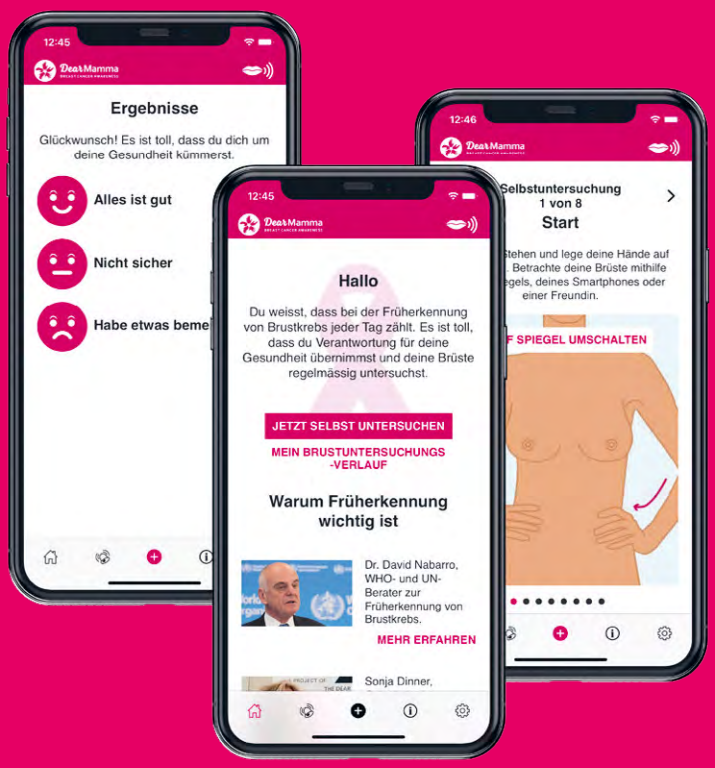
Haupt-Charity-Partner DearMamma BREAST CANCER AWARENESS

Gastgeber Stadt Bern

Organisator mrs markus ryffel's

DearMamma
BREAST CANCER AWARENESS

BRUSTKREBSPRÄVENTION AUS DER HOSENTASCHE



Das Beste

- ✔ Die App ist kostenlos
- ✔ Einmal heruntergeladen, ist die App auch offline voll funktionsfähig
- ✔ Der gesamte Text in der App kann auch vorgelesen werden
- ✔ Deine persönlichen Daten werden nur auf deinem Gerät gespeichert. DearMamma sammelt sie nicht und hat auch keinen Zugriff darauf

App kostenlos runterladen: dearmamma.org

Herzlich willkommen am 37. Schweizer Frauenlauf Bern

Wir freuen uns auf dich!



Kostenlose Anreise mit ÖV

Die Anreise mit dem ÖV ist für alle Teilnehmerinnen im Startgeld inbegriffen. Es wurden dir zwei persönliche Promocodes zugestellt, mit welchen du auf www.sbb.ch/sbbticketshop kostenlos zwei ÖV-Tickets, eines für die Hin- und eines für die Rückfahrt in der 2. Klasse, ausdrucken kannst.

Das Bahnticket ist persönlich und nur in Kombination mit der Startnummer gültig. Die Hinreise kann frühestens am Freitag, 9. Juni 2023 erfolgen, die Rückreise spätestens am Dienstag, 13 Juni 2023

Informationsstand

Im Bahnhof Bern befindet sich ein Infostand beim «Treffpunkt». Öffnungszeiten: 08.00 – 12.00 Uhr
Ein weiterer Infostand befindet sich auf dem Bärenplatz bei Kuoni Reisen (siehe Plan ↖).
Öffnungszeiten: 08.00 – 16.00 Uhr.

Zeitplan

08.00 Uhr:	Öffnung T-Shirt-Ausgabe
08.30 Uhr:	Öffnung Village
ab 09.10 Uhr:	10 km Running
ab 09.40 Uhr:	10 km (Nordic) Walking
ab 10.50 Uhr:	3km Easy Walk for all
ab 11.30 Uhr:	5 km Running
ab 12.15 Uhr:	5 km (Nordic) Walking
ab 13.40 Uhr:	1.6 km Teens Meile
ab 13:50 Uhr:	1.6 km Girls Meile
ab 14.08 Uhr:	1.6 km FAMIGROS Run&Win
ab 14.30 Uhr:	0.5 km Girls Sprint
15.00 Uhr:	Schliessung Village und T-Shirt-Ausgabe
ab 15.00 Uhr:	Siegerinnenehrung

Strecke

Sämtliche Streckenpläne findest du hier (siehe Plan ↖).

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

Renseignements

Un résumé en français des points les plus importants se trouve aux pages 11 et 13 et sur www.frauenlauf.ch

Organisation

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


Jeden
Mittwoch
10 × 50.–
+ Special
Prize
Migros macht
mehr für deine
Lauf-Motivation
Bei MIGROS RUN, dem virtuellen 5km-Lauf
teilnehmen und Migros-Geschenkkarten
und Running-Produkte gewinnen.
VIRACE
MIGROS
RUN
Laden im
App Store
JETZT BEI
Google Play
migros.ch/migrosrun
MIGROS
macht meh für d'Schwiiz

Informationen

Garderobeneinteilung

Wer bei der Anmeldung angegeben hat, eine Garderobe zu benötigen, bekommt Zulass zu der Garderobe, die auf der Startnummer aufgeführt ist. Sie ist verbindlich. Die Startnummer muss beim Garderobeneingang vorgewiesen werden. Aus organisatorischen Gründen kann nicht gewechselt werden.

Öffnungszeiten Garderoben
(siehe Plan ↖)

C1 Einstellhalle Schweizerische Mobiliar
10 Minuten Fussmarsch ab Bahnhof
offen von 08.15 bis 16.00 Uhr

C2 Turnhalle BFF
15 Min Fussmarsch ab Bahnhof
offen von 08.15 bis 16.00 Uhr

C3 Turnhalle Marzili
20 Minuten Fussmarsch ab Bahnhof
offen von 08.15 bis 16.00 Uhr

D Einstellhalle City-West
10 Minuten Fussmarsch ab Bahnhof
offen von 08.15 bis 16.00 Uhr

Wertsachendepot

Jede Garderobe verfügt über ein Wertsachendepot. Es werden nur Portemonnaies, ausgeschaltete Mobiltelefone und Schlüssel angenommen. Die Gegenstände müssen in die vor Ort zur Verfügung gestellten Säcke gelegt, und mit Startnummernabschnitt «Wertsachen-Abgabe» versehen sein. Rücknahme nur gegen Vorweisen des Startnummernabschnitts «Wertsachen-Rückgabe» bis spätestens 15.30 Uhr. Die Wertsachendepots befinden sich ausserhalb der Garderobe und können auch von Teilnehmerinnen genützt werden, die bei der Anmeldung angegeben haben, keine Garderobe zu benötigen.

Startzeit

Deine Startzeit ist auf der Startnummer aufgedruckt. Bitte 20 Minuten vor dem Start im Startblock einstehen.

Startnummer

Die Startnummer wird per Post bis kurz vor der Veranstaltung zugestellt. Sollte die Startnummer nicht eintreffen, melde dich doch bitte spätestens am 8. Juni 2023 per Mail bei frauenlauf@trackmaxx.ch
Die Startnummer muss unterhalb der Brust getragen werden. Beim Überqueren der Startlinie wir deine Startzeit ausgelöst und beim Überqueren der Ziellinie die Laufzeit gestoppt. Fülle bitte die Rückseite der Startnummer für Notfallsituationen aus.

Startblockeinteilung

Der Startblock ist verbindlich. Eine Missachtung führt zur Disqualifikation.

Links überholen

Bitte beachten: die Gemütlicheren laufen/walken auf der rechten Seite, auf der linken Seite wird überholt.

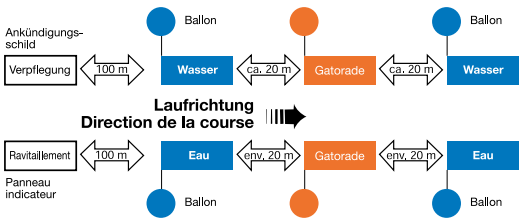
Medizinische Versorgung

Entlang der Strecke befinden sich diverse Sanitätsposten. Es sind mehrere Ärzte, die Sanitätspolizei Bern sowie verschiedene Samaritervereine im Einsatz.
Wenn du dich in irgendeiner Weise unwohl fühlst oder wenn du in den letzten zwei Wochen krank warst, empfehlen wir, auf einen Start zu verzichten.

Verpflegung

Energie Wasser Bern liefert das Wasser für die Verpflegungsposten. Gatorade (Elektrolytgetränk) ist offizieller Getränkelieferant am Schweizer Frauenlauf Bern.

Start: Wasser, Gatorade
5-km-Strecke: Bei km 1.7 und 3.8: Gatorade und Wasser
10-km-Strecke: Bei km 1.7, 3.8 und 8.6: Gatorade und Wasser; bei km 6: Wasser
3-km-Strecke:
Bei km 1.7 Gatorade und Wasser
Ziel: Im Ziel erhält jede Teilnehmerin eine Flasche Gatorade und eine Flasche Valais.



Teens-Meile

Teilnehmerinnen der Teens-Meile gehen individuell zum Start. Der Weg zum Start vor dem Bundeshaus führt zwingend über die Bundeshausterrasse (siehe Plan ↖). Bitte spätestens um 13.30 Uhr beim Start einreihen.

Girls Meile

13.20 Uhr: Treffpunkt Kleine Schanze (blauer Treffpunkt; siehe Plan ↖)
13.30 Uhr: Warm up
13.40 Uhr: Verschiebung zum Start durch Funktionäre und Begleitung der Eltern/ Betreuungspersonen
13.50 Uhr: Start hellblaue Nummern
13.56 Uhr: Start grüne Nummern
14.02 Uhr: Start violette Nummern

Die Eltern können die Girls nach Zieleinlauf am Ende der Verpflegungsstrasse (Bundesgasse) in Empfang nehmen (grüner Treffpunkt; siehe Plan ↖).

FAMIGROS RUN & WIN

13.40 Uhr: Treffpunkt Kleine Schanze (blauer Treffpunkt; siehe Plan ↖).
13.45 Uhr: Warm up
13.55 Uhr: Verschiebung zum Start durch Funktionäre
14.08 Uhr: FAMIGROS RUN & WIN 1
14.14 Uhr: FAMIGROS RUN & WIN 2

Girls Sprint

Die Girls laufen in Begleitung von Clowns der Stiftung Theodora.
14.05 Uhr: Treffpunkt Kleine Schanze (blauer Treffpunkt; siehe Plan ↖).
14.10 Uhr: Warm up
14.20 Uhr: Verschiebung zum Start durch Funktionäre und Begleitung der Eltern/ Betreuungspersonen.
14.30 Uhr: Start rote Nummern
14.36 Uhr: Start gelbe Nummern

Die Eltern können die Girls direkt nach Zieleinlauf in Empfang nehmen (violetter Treffpunkt; siehe Plan ↖).

Wichtig
Bei so vielen Menschen ist es für die Jüngsten nicht immer einfach, ihre Eltern nach dem Lauf direkt zu finden. Notiere deshalb zur Sicherheit deinen Kindern deine Handy-Nummer auf dem Arm. So können wir dich problemlos anrufen, falls dein Kind dich nicht finden sollte.

JETZT MIT 3D-FUSS- UND LAUFANALYSE DEN PERFEKTEN LAUFSCHUH FINDEN.



Die kostenlose 3D-Fuss- und Laufanalyse finden Sie in all unseren 25 SportXX Ryffel Running Filialen.

QR-Code scannen und Termin vereinbaren:

SPORTXX
MIGROS

Finish

Zielschluss

10 km Running
Zielschluss ist um 11.17 Uhr. Der Besenwagen fährt mit einem Schnitt von 9 Min./km

5 km Running und (Nordic) Walking
Zielschluss ist um 13.52 Uhr. Der Besenwagen fährt mit einem Schnitt von 12 Min./km

3km (Nordic) Walking
Zielschluss ist um 11.35 Uhr.

Besenwagen

Der Besenwagen bestimmt das Ende des Laufes. Teilnehmerinnen hinter dem Besenwagen laufen auf eigene Verantwortung und am besten auf dem Trottoir. Die Laufzeit kann nicht mehr erfasst werden.

Siegerinnenehrung

Die Siegerinnenehrung findet ab 15.00 Uhr auf dem Bundesplatz statt.

Rangliste

Die definitive Rangliste ist am Lauftag ab 18.00 Uhr auf der Website abrufbar.

Resultateservice

SMS
Dank dem SMS-Service, powered by unseren Hauptpartnern Migros und DearMamma wirst du und deine Angehörigen über dein Resultat informiert. Registriere in der Startliste unter www.frauenlauf.ch die gewünschten Handynummern. Wir informieren dann über deine Startzeit und über deine gelaufene Schlusszeit.

Online-Diplom
Drucke dir dein persönliches Diplom aus, welches du in der Rangliste vorfindest.

Migros MyRun Clip
Migros und SportXX halten die besten Momente deines Laufs fest. Dein ganz persönlicher Clip steht ab Montagabend, 12. Juni 2023 unter impuls.migros.ch/volksläufe (siehe Link) zum Abruf bereit. Dazu reicht es, deinen Namen einzugeben und schon lässt er sich kostenfrei abspielen, herunterladen und teilen.



Teilnehmerinnengeschenk: Hole dir bereits vor dem Start mit dem Coupon auf deiner Startnummer dieses Teilnehmerinnengeschenk im Village auf dem Bärenplatz, trage das Shirt während des Laufes und hilf so mit, die Stadt Bern in ein pinkes Meer zu verwandeln.



BEKB Fairtrade Gold:
Unsere Supporterin BEKB bietet an 55 Standorten individuelle Finanzberatung. Infolge dessen ehrt sie an der Siegerinnenehrung folgende Teilnehmerinnen mit einen Fairtrade Gold:
- Rang 55 Girls Meile
- Rang 55 Teens Meile
- Rang 55 5km Overall
- Rang 55 10km Overall
- 55. Angemeldete 3km - easy walk

Die Gewinnerinnen werden per SMS und Lautsprecherdurchsage informiert.

Verlosung Aktivferienwoche in St. Moritz
Alle Teilnehmerinnen erhalten die Chance, eine Markus Ryffel's-Laufwoche in St Moritz zu gewinnen. Wirf dazu am Eventtag den Coupon auf deiner Startnummer in die dafür vorgesehene Urne beim Infostand Bärenplatz. Der Organisator Markus Ryffel's ag sponsert diesen tollen Preis.

Fotoservice
Dein persönliches Frauenlauf-Action-Foto kannst du spätestens ab Dienstag, 13. Juni 2023 ab 18.00 Uhr anschauen und bestellen (siehe Link).


THE VOICE IN YOUR HEAD
SAYING ANYTHING
IS POSSIBLE
GATORADE
02137
FUEL IT
GATORADE
COOL BLUE

Informationen



Krankheit / Verletzung

Mit der Anmeldung konntest 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.

Fundgegenstände

Fundgegenstände können am Sonntag, 11. Juni 2023 beim Infostand auf dem Bärenplatz bis spätestens 15.30 Uhr oder bis zwei Wochen nach dem Lauf beim Frauenlauf-Sekretariat (Kontakt siehe Organisation auf Seite 3) abgeholt werden.

Rahmenprogramm

Sponsoren-Village
Auf dem Bärenplatz gibt es diverse Attraktionen der Frauenlauf-Sponsoren. Besuche die Stände und gewinne tolle Preise.

Festwirtschaft
Fürs leibliche Wohl ist dank den Essständen des Migros Caterings auf dem Waisenhausplatz gesorgt. Veranstalter in der Stadt Bern sind gesetzlich verpflichtet, ein Depot auf Geschirr und Besteck zu verlangen.

Verlorene Kinder

Verlorene Kinder können beim Infostand bei Kuoni Reisen auf dem Bärenplatz abgegeben, resp. abgeholt werden. (siehe Plan)

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.

Zielzeiten

5 km	**Durchschnittszeit**
25.00 Minuten	5 Minuten pro km
27.30 Minuten	5.30 Minuten pro km
30.00 Minuten	6 Minuten pro km
32.30 Minuten	6.30 Minuten pro km
35.00 Minuten	7 Minuten pro km

10 km	**Durchschnittszeit**
50.00 Minuten	5 Minuten pro km
55.00 Minuten	5.30 Minuten pro km
60.00 Minuten	6 Minuten pro km
65.00 Minuten	6.30 Minuten pro km
70.00 Minuten	7 Minuten pro km

Save the Date

Der 38. Schweizer Frauenlauf Bern findet am 9. Juni 2024 statt.

Mit der BZ auf dem Laufenden bleiben.



BZ BERNER ZEITUNG



Informations

Déplacement gratuit

Toutes les participantes bénéficient d'un déplacement gratuit en transports publics du domicile à Berne et retour via les parcours de la zone AG par le chemin habituel en 2e classe.
Les deux codes de promotion te permettent d'imprimer deux billets TP gratuits sur sbb.ch/sbb-ticketshop, un pour l'aller et un pour le retour en 2e classe.
Important: le billet de train est personnel et valable uniquement avec le dossard et une pièce d'identité valable.
L'aller peut se faire au plus vite le vendredi 9 juin 2023 et le retour au plus tard le mardi 13 juin 2023.

Stand d'information

Un stand d'information se trouve à la gare de Berne au «Treffpunkt» (heures d'ouverture: 08h00 – 12h00). Le stand d'information à la Bärenplatz se trouve chez Kuoni Reisen. Une équipe d'information répond aux questions concernant dossards, blocs de départ, etc. Heures d'ouverture: 08h00 – 16h00.
(voir plan)

Horaire

08h00	Ouverture stand de t-shirt
08h30	Ouverture Village
09h10	10 km Running
09h40	10 km (Nordic) Walking
10h50	3 km easy walk for all
11h30	5 km Running
12h15	5 km (Nordic) Walking
13h40	1.6 km Teens Meile
13h50	1.6 km Girls Meile
14h08	1.6 km Famigros run & win
14h30	0.5 km Girls Sprint
15h00	Cérémonie de remise des prix
15h00	Fermeture Village et stand de t-shirt

Vestiaires

Les personnes qui ont indiqué lors de l'inscription qu'elles avaient besoin d'un vestiaire, ont accès au vestiaire mentionné sur le dossard. Le dossard doit être présenté à l'entrée du vestiaire. Pour des raisons d'organisation, il n'est pas possible de changer le vestiaire.

Dépôt d'objets de valeur

Seuls les portemonnaies, les téléphones portables débranchés et les clés sont acceptés. Les objets doivent être munis du coupon du dossard «Wertsachen-Abgabe». Récupération seulement sur présentation du coupon du dossard «Wertsachen-Rückgabe» au plus tard jusqu'à 15h30.

Heure de départ

Ton heure de départ est imprimée sur le dossard. Prends place dans la zone d'attente 20 minutes avant le départ.

Répartition dans les blocs de départ

Il faut respecter le bloc de départ. Un non-respect implique la disqualification.

Voiture-balai

La voiture-balai marque la fin de la course. Les participantes derrière la voiture-balai courent sous leur propre responsabilité et dans l'idéal sur le trottoir. Le temps de course ne peut plus être saisi.

Fermeture de l'arrivée

10 km Running
Fermeture de l'arrivée à 11h37. La voiture-balai roule à une moyenne de 9 min./km

5 km Running et (Nordic) Walking
Fermeture de l'arrivée à 13h52. La voiture-balai roule à une moyenne de 12 min./km

3 km (Nordic) Walking
Fermeture de l'arrivée à 11h35.

Service d'assistance

TrackMaxx
Schweizer Frauenlauf Bern
Postfach 2334, 3001 Bern
frauenlauf@trackmaxx.ch
www.trackmaxx.ch
heures d'ouverture:
Lu-Ve : 9-12h, 14-17h
www.frauenlauf.ch

Ouverture des vestiaires:

(voir plan)
C1 Parking souterrain Mobilière suisse
Ouvert de 08h15-16h00
C2 Salle de gymnastique BFF
Ouvert de 08h15-16h00
C3 Salle de gymnastique Marzili
Ouvert de 08h15-16h00
D Parking souterrain City-West
Ouvert de 08h15-16h00

Parcours

Les plans des différents parcours sont disponibles ici. (voir plan)

Tirage au sort d'une semaine de vacances actives à St. Moritz

Toutes les participantes ont une chance de gagner une semaine de course du Markus Ryffel's à St.Moritz. Pour cela il suffit de glisser le coupon figurant sur le dossard dans l'urne prévue à cet effet au stand d'information le jour de l'événement. Ce magnifique prix est offert par Markus Ryffel's.

MITTENDRIN – UNSER PARKING

Zu Fuss in....

.... 2 Minuten beim Start.

.... 4 Minuten beim Bahnhof.

.... 10 Minuten beim Ziel am Bundesplatz.

Parking City West

Effingerstrasse 20 · 3008 Bern

markus ryffel's

Organisation markus ryffel's ag

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

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

3. MÄRZ 2024

SURVIVALRUN THUN

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

3. JUNI 2023

MARKUS RYFFEL'S NACHWUCHSLAUF USTER

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

11. JUNI 2023

SCHWEIZER FRAUENLAUF BERN

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

16. SEPTEMBER 2023

GREIFENSEELAUF USTER

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

1. DEZEMBER 2023

SANTARUN BERN

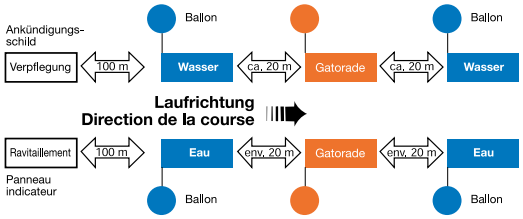
Santarun, Bern
Family, Friends & Fun!
www.santarunbern.ch

Informations

Ravitaillement

Gatorade boisson électrolyte est le fournisseur officiel de la Course Féminine Suisse.

Au départ : Gatorade**,** eau
Parcours de 5km : Km 1.7 + 3.8 : Gatorade & eau
Parcours de 10km :
Km 1.7, 3.8, 8.6 : Gatorade & eau
Parcours de 3km :
Km 1.7: Gatorade & eau
Arrivée: Chaque participante reçoit une bouteille de Gatorade et Valais à l'arrivée.



Remise des prix

La cérémonie des prix a lieu dès 15h00 sur la Place du Palais fédéral.

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

Cadeau souvenir

Avec le coupon sur ton dossardm viens chercher le cadeau de participation au Village à la Bärenplatz avant le départ. Porte le shirt pendant ca Course et contribue ainsi à transformer la la ville de Berne en une mer rose.



Objets trouvés

Les objets trouvés peuvent être retirés au bureau d'informations chez Kuoni Bärenplatz jusqu'à 15h30. Ils peuvent ensuite être récupérés au secrétariat de la Course Féminine à Worb jusqu'à deux semaines après la course.



GREIFENSEELAUF

16. September 2023, Uster



MELDE DICH JETZT AN!

5.5 km | 10 km | 21.1 km | 2er-Teamstaffel

Kids: 1.2 km | 1.6 km

Gratis Anreise mit ÖV

Swiss Runners Ticket

GREIFENSEELAUF USTER

Zürcher Kantonalbank

MIGROS

mrs markus ryffel's



Running Laufcheck
Zürich 14. 10. 2023 | Bern 15. 10. 2023

Am Laufcheck-Tag machen wir dich bereit für unvergessliche und beschwerdefreie Laufmomente. Auf dich warten ein Laktattest, eine Videoanalyse und Kraftübungen.

Schwere Beine, schneller Atem, hoher Puls? Genau das soll Geschichte werden. Durch den Selbsteinschätzungslauf (1600 m) mit Laktatmessung* erhältst du eine Trainingsempfehlung mit Pulsfrequenzen für die verschiedenen Trainingsbereiche und die Gewissheit, dass du dich zukünftig weder unter- noch überforderst. Der Test wird von Dr. Thomas Wessinghage, Europameister 5000m und Ärztlicher Direktor in Bad Wiessee (D), durchgeführt.

Weiter geht's mit der Videoanalyse deines Laufstils. Markus Ryffel und Dr. Thomas Wessinghage analysieren gemeinsam mit dir deinen Laufstil und zeigen dir, wie du diesen mit einfachen Übungen optimieren kannst, um lange beschwerdefrei zu laufen.

Last but not least zeigen wir dir wichtige Kraft- und Koordinationsübungen für zu Hause, denn ohne Kraftgymnastik geht nichts. Das ist die beste Vorbeugung gegen Verletzungen. Denn je kräftiger die Muskeln, desto stabiler die Gelenke, Bänder und Sehnen.

Preis CHF 290.–

Fit für ein gesundes Älterwerden
17. – 23.09. 2023, St. Moritz

Oft ist es der Lebensstil, der darüber entscheidet, wie fit wir im Alter sind und ob wir all das realisieren können, was wir uns für die späteren Jahre unseres Lebens vorgenommen haben. Vieles liegt in unserer Hand. Bewegung ist das Kernthema schlechthin, dazu gesunde Ernährung und eine harmonische Balance zwischen Belastung und Erholung. All das vermitteln wir dir in der abwechslungsreichen Herbstwoche im Hotel Waldhaus am See in St. Moritz. Die Woche bietet dir alle Facetten des Sporttreibens im Alter, wobei das Geniessen nicht zu kurz kommen soll: Landschaftlich, kulinarisch und entspannend. Für die Erholung steht dir die Wellnesszone im Hotel Waldhaus am See oder das Hallenbad und Spa Ovaverva zur Verfügung. Da die Trainings joggend und/oder walkend stattfinden, eignet sich die Woche sowohl für Einsteiger/innen, als auch für Fortgeschrittene. Wir freuen uns auf dich.

Preise ab CHF 1490.–

Running Genusswoche
24.-30. 9. 2023, St. Moritz

Geniesse Aktivferien in der wunderschönen Bergwelt von St. Moritz. Der mondäne Kurort St. Moritz ist vor allem als Wintersportdestination bekannt, bietet aber optimale Bedingungen für den Laufsport. Spitzenathleten aus der ganzen Welt bereiten sich regelmässig in der Höhenlage des Engadins auf ihre Wettkämpfe vor. Die Running Genusswoche eignet sich für Einsteiger und Fortgeschrittene. Die Trainings finden in verschiedenen Stärkeklassen statt. Das Leiterteam gibt dir zahlreiche Tipps zu Training, Laufschule, Nordic Walking, Aqua-Fit, Beweglichkeits- und Krafttraining. Diverse Vorträge, Laufstilvideoanalyse sowie ein Konditions- und Leistungstest mit Laktatmessung runden das Programm ab

Preise ab CHF 1490.–

Sport- & Kulturreise Äthiopien
1. – 12. 1. 2024

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

Mehr Informationen online

mrs markus ryffel's

Weitere Informationen und Anmeldung
unter www.markusryffels.ch

Merci an die Sponsoren

Der Schweizer Frauenlauf dankt den Sponsoren und Partnern!
La Course Féminine Suisse remercie tous les sponsors et partenaires!



Hauptsponsorin

MIGROS

Haupt-Charity-Partner

DearMamma
BREAST CANCER AWARENESS

Co-Sponsor

SPORTXX MIGROS

Gastgeber

Stadt Bern

Organisation

mrs markus ryffel's

Dienstleistungssponsoren

MAGNESIUM BIOMED®

SWICA

Verpflegungspartner

GATORADE

valais Mineralwasser still

Fahrzeugpartner

VOLVO CAR BERN

Medienpartner

BZ BERNER ZEITUNG

SPORTLERIN

Supporterin

BEKB

Herzlichen Dank!

Herzlichen Dank den OK Mitgliedern und Helfern
Wir danken den ehrenamtlichen OK-Mitgliedern für ihren tollen Einsatz. Unser Dank gilt ebenso den rund 750 freiwilligen Helferinnen und Helfern.

Herzlichen Dank der Donatoren
Herzlichen Dank an die Stadt Bern für die gute Kooperation und dem Gemeinderat der Stadt Bern für das entgegengebrachte Vertrauen.

Behörden der Stadt Bern
BERNMOBIL
Direktion für Planung, Verkehr und Tiefbau
Polizeiinspektorat Bern, Veranstaltungsmanagement
Sanitätspolizei
Stadtgrün Bern
Kantonspolizei
Strasseninspektorat
Bern Tourismus, Bern
Schweizerische Nationalbank
RailCity Bern
Reisebüro Kuoni, Bern
Schweizerische Mobiliar, Bern