SCHWEIZER FRAUENLAUF

12. Juni 2022, Bern



Gratis Anreise mit ÖV
Swiss Runners Ticket

SCHWEIZER FRAUENLAUF BERN

Hauptsponsorin
MIGROS

Haupt-Charity-Partnerin
Dear Mamma
BREAST CANCER AWARENESS

Gastgeberin
Stadt Bern

Organisatorin
mrs
markus ryffel's


iMpuls
Laufen mit Personal-trainer
Heute optimal auf den Schweizer Frauenlauf vorbereiten mit dem iMpuls Coach.
Jetzt gratis downloaden
MIGROS
Einfach gut leben
Laden im App Store
JETZT BEI Google Play



Herzlich willkommen beim 36. 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
Muristrasse 56
3006 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 2022

- **NEU: Muki-Meile für Jg. 2015–2017**
- **NEU: Teens-Meile für Jg. 2007–2009**
- **Gratis Startplätze für Girls Sprint und alle Meilen-Kategorien dank der Migros**
- **Alle Schulklassen ab 10 Mädchen erhalten 25% Ermässigung**
- **DearMamma Brustkrebs Startblock (Mehr Infos auf Seite 7)**

Renseignements en français

Un résumé en français des points les plus importants de la publication se trouve à la page 14 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 12. Mai 2022 einlösbar.

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

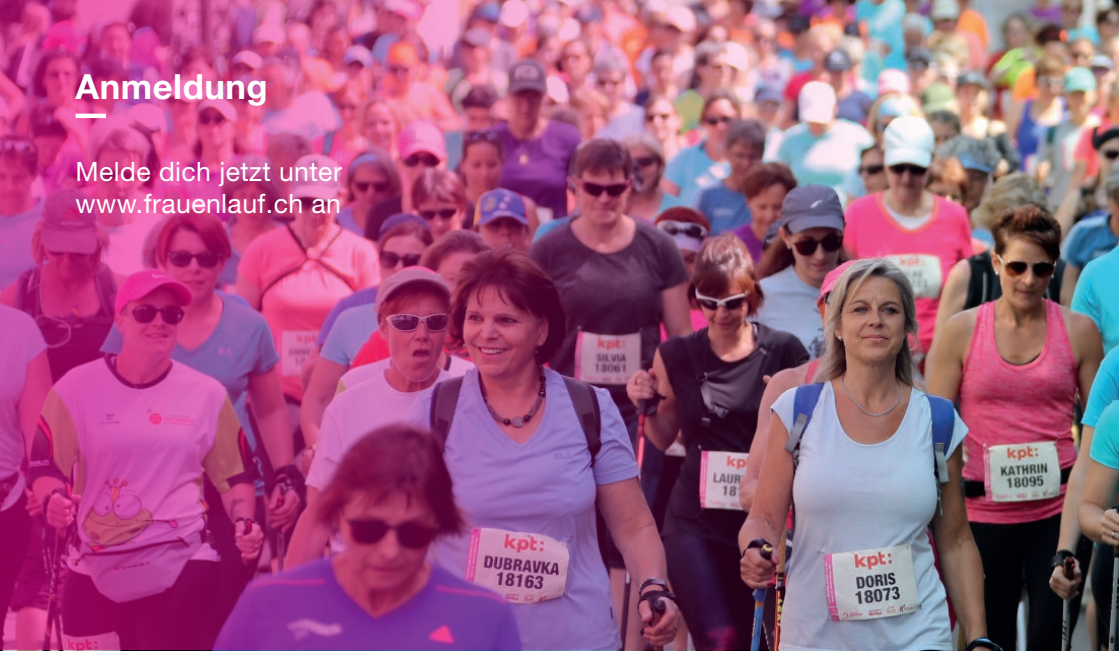
Das Swiss Runners Ticket ist persönlich und nur in Kombination mit der Startnummer gültig. Die Hinreise kann frühestens am Freitag, 10. Juni 2022 erfolgen, die Rückreise spätestens am Dienstag, 14. Juni 2022.

Weitere Informationen erhältst du auf sbb.ch/frauenlauf


iMpuls
MIGROS
EMMA
51330
MIGROS
ALINA
51303
Gratis starten
Gültig für den Girls-Sprint und alle Meile-Kategorien
Jetzt anmelden
impuls.migros.ch/gratis-starts
Die Migros fördert mit ihrer Gesundheitsinitiative iMpuls die grössten Volksläufe in der Schweiz und sorgt dafür, dass Kinder in definierten Kategorien gratis starten können.
MIGROS
Einfach gut leben

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% 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 29. Mai 2022 um 23.59 Uhr. Sofern der Frauenlauf nicht ausgebucht ist, besteht anschliessend die Möglichkeit, sich bis am 6. Juni 2022 um 23.59 Uhr mit einer Startgelderhöhung von CHF 10.– anzumelden. Danach 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 Startnummern ab 29. Mai 2022 mit CHF 10.– in Rechnung gestellt. Vorher können Blockumteilungen selber und kostenlos getätigt werden.

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

Startgeldübersicht siehe Seite 11.

DearMamma
BREAST CANCER AWARENESS

STARTE FÜR DEARMAMMA UND WIR SPENDEN FÜR DICH!

Melde dich am Frauenlauf 2022 für den **DearMamma Brustkrebs Startblock** an und unterstütze damit Projekte zur Früherkennung von Brustkrebs, unter anderem in Äthiopien, Burkina Faso und Liberia.

Wir spenden für jede Anmeldung in unserer Kategorie **CHF 10** an diese Präventionsprojekte.

In unseren Frauenprojekten stellt Gesundheitspersonal vor Ort die DearMamma App vor, um Frauen zu zeigen, wie sie allfällige Tumore frühzeitig erkennen können.

Auch in der Schweiz sterben pro Tag 3–4 Frauen an Brustkrebs. Das muss nicht sein! Lerne mit unserer App, wie du dich abtasten kannst. Besuche uns auch an unserem Stand im Village und erfahre mehr.

The DEAR Foundation | Untere Bahnhofstrasse 3 | CH-8910 Affoltern am Albis
Tel +41 (0)43 322 61 40 | info@dearmamma.org | dearmamma.org

Der Brust-Selbstcheck für zuhause ergänzt den regelmässigen Besuch beim Gynäkologen. Mit DearMamma kannst du:

- Deine Befunde festhalten
- Dir eine Erinnerung fürs Abtasten setzen
- Dir alle Schritte und Anweisungen vorlesen lassen – und erst noch in deiner Muttersprache
- Die App nach deinen Bedürfnissen einstellen (z.B. Hautton, Sicherheitscode)

Anmeldung

Spezialangebote

DearMamma Brustkrebs Startblock
Melde dich bei 5 km oder 10 km Running im DearMamma Brustkrebs Startblock an. **Mit deiner Anmeldung fliessen zusätzlich 10 Franken** von DearMamma **an weltweite Präventionsprojekte**. Sorge dafür, dass Brustkrebs und Vorsorge kein Tabu mehr sind! Am Lauf tragen wir gemeinsam ein Läuferinnen-Shirt von DearMamma, das du gratis dazu bekommst.

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 80.– in allen SportXX Filialen, SportXX Ryffel Running Shops sowie im Online-Shop unter sportxx.ch eingelöst werden.

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).
Anmeldung mittels Online-Gruppenanmeldung auf www.frauenlauf.ch. Anmeldeschluss für Schulklassen ist der Montag, 29. Mai 2022.

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. Versichererin ist die Europäische Reiseversicherungs AG.

Startunterlagen

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

Veranstaltungsreglement

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

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
- Transaktionsgebühren der Kartenzahlung

Kategorien

10 km Running

Jahrgänge: 2012 und älter
Startzeit: ab 09.30 Uhr
Start: Monbijou **Ziel:** Bundesplatz

5 km Running

Jahrgänge: 2014 und älter
Startzeit: ab 11.30 Uhr
Start: Monbijou **Ziel:** Bundesplatz

15 km (Nordic) Walking*

Jahrgänge: 2014 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: 2014 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» 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

iMpuls

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

NEU: Teens Meile

Jahrgänge 2007–2009
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: 2010–2014
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: 2015–2017
Distanz: 1.6 km
Startzeit: ab 14.15 Uhr
Start/Ziel: Bundesplatz
Begleitung einer erwachsenen, weiblichen Person. Um den Ehrgeiz der Kinder zu zügeln, wird nicht nach Zeiten klassiert, sondern eine alphabetische Finisherinnenliste erstellt.

Girls Sprint

Jahrgänge: 2015–2017
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-Organisationen. 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

- Schweizerisches Rotes Kreuz SRK
- Rett Verein Schweiz
- Stiftung Theodora
- Winterhilfe
- Stiftung SOS-Kinderdorf Schweiz
- ETOP IBCSG Partners
- Swiss athletics Nachwuchsfünfliber

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 ERHOLUNG IM HOTEL SCHWEIZERHOF BERN & SPA
MIT DEM URBAN SPA BREAK PACKAGE

- 1 Übernachtung in der von Ihnen gebuchten Zimmerkategorie
- Schweizerhof Frühstück in der Jack's Brasserie
- 60-minütige Behandlung Ihrer Wahl (exkl. Hydrafacial Behandlung)
- Eintritt in den einzigen Hotel-Spa Berns
  mit Verwöhnpool, Sauna, Dampfbad, Fitness- und Ruheraum

Preis pro Person im Doppelzimmer ab CHF 315.-

Wir freuen uns über Ihre Buchung unter: reservations@schweizerhofbern.com
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@schweizerhofbern.com
www.schweizerhofbern.com

THE LEADING HOTELS OF THE WORLD
SWISS DELUXE HOTELS
SCHWEIZERHOF



Startgeld

Übersicht Startgelder und Kategorien

Kids

Kategorie			Jahrgang
50	Girls-Sprint	500 m	2015–2017
51	Muki-Meile	1,6 km	2015–2017
60	Girls-Meile	1,6 km	2010–2014
61	Teens-Meile	1,6 km	2007–2009

Gratis dank iMpuls MIGROS

Gratuit grâce à iMpuls MIGROS

Running

Kategorie			Jahrgang	5 km	10 km
5 km	10 km				
1	–	U 10 Mädchen	2013–2014	CHF 42.–	CHF 47.–
2	102	U 12 Mädchen	2011–2012		
3	103	U 14 Mädchen	2009–2010		
4	104	U 16 Mädchen	2007–2008		
5	105	U 18 Juniorinnen	2005–2006		
6	106	U 20 Juniorinnen	2003–2004		
8	108	W 20 Frauen	1993–2002	CHF 52.–	CHF 57.–
9	109	W 30 Frauen	1988–1992		
10	110	W 35 Frauen	1983–1987		
11	111	W 40 Frauen	1978–1982		
12	112	W 45 Frauen	1973–1977		
13	113	W 50 Frauen	1968–1972		
14	114	W 55 Frauen	1963–1967		
15	115	W 60 Frauen	1958–1962		
16	116	W 65 Frauen	1953–1957		
17	117	W 70 Frauen	1948–1952		
18	118	W 75 Frauen	1947 und älter		
19	119	Run for Fun	2014 und älter		
20	120	Sehbehinderte mit Begleitung	2014 und älter		

Walking / Nordic Walking

Kategorie			Jahrgang	5 km	15 km
5 km	15 km				
21	221	Walking Mädchen	2003–2014	CHF 42.–	CHF 47.–
22	222	Nordic Walking Mädchen	2003–2014	CHF 42.–	CHF 47.–
23	223	Walking Frauen	2002 und älter	CHF 52.–	CHF 57.–
24	224	Nordic Walking Frauen	2002 und älter	CHF 52.–	CHF 57.–

Die Transaktionsgebühren von Karten sind inkludiert und es fallen keine Zusatzkosten an.

Läuferinnen-Infos

Garderoben

Es stehen diverse Garderoben zur Verfügung. Die Garderobeneinteilung ist verbindlich. Aus organisatorischen Gründen kann die Garderobe nicht gewechselt werden. Bei der Anmeldung muss angegeben werden, ob eine Garderobe / Dusche benötigt wird oder nicht.

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.

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.ch/helfer

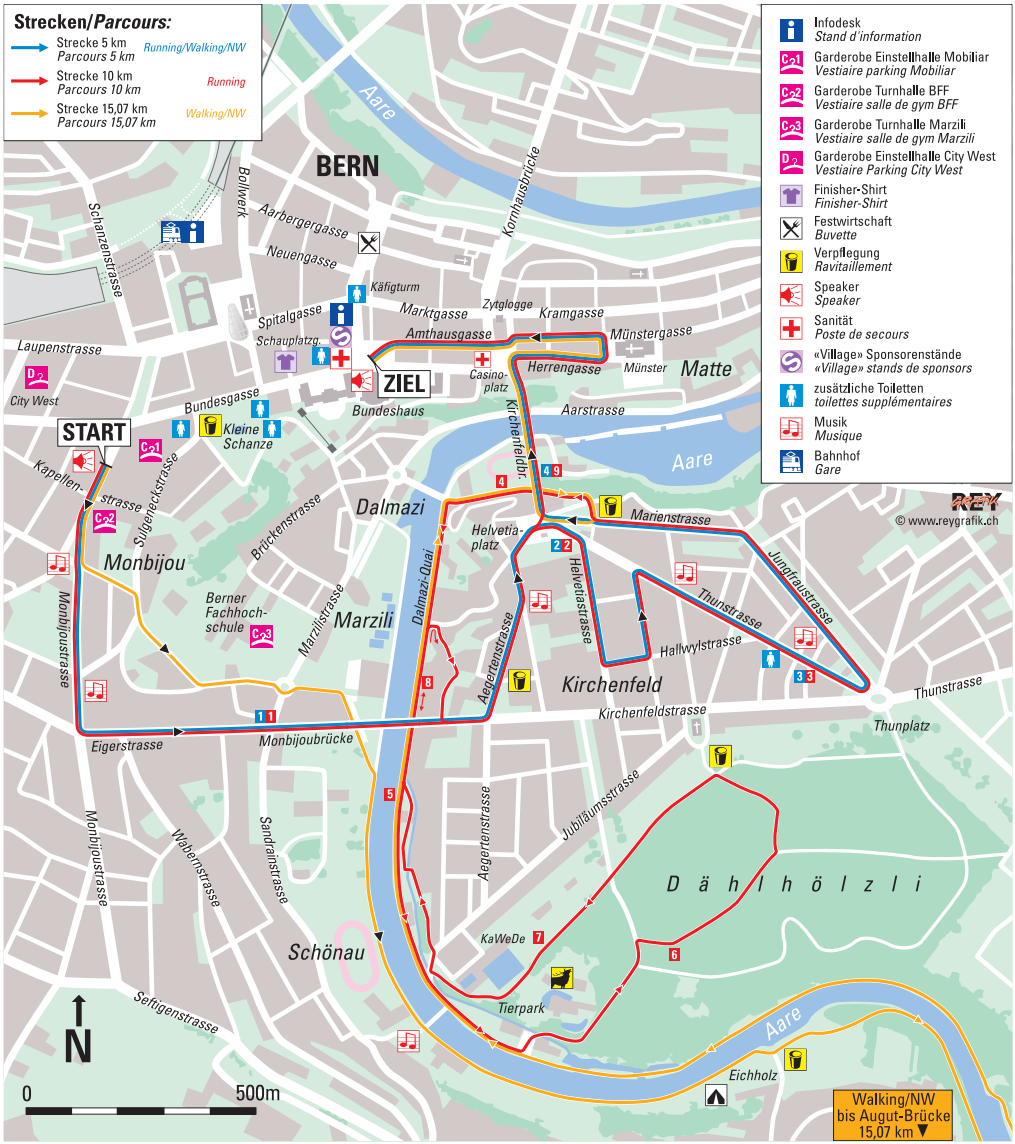
Finisherinnengeschenk

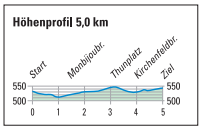
Im Ziel erhält jede Finisherin einen Limited Edition Frauenlauf Duffle-Bag.

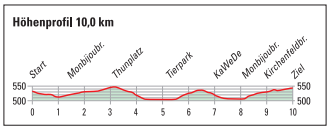


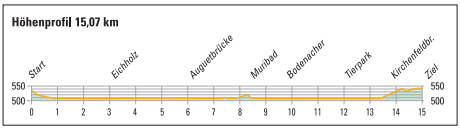


Strecke









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

Renseignements en français

Inscription

Le délai officiel c'est le 29 mai 2022 à 23h59. Il est encore possible de s'inscrire jusqu'au 6 juin 2022 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.

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

Bloc de départ «DearMamma»

Prends le départ pour «DearMamma» et ils font un don pour toi! Inscris-toi au 5km ou 10km Running dans le bloc de départ «DearMamma», campagne de sensibilisation au cancer du sein. Avec ton inscription, 10 francs supplémentaires sont versés par «DearMamma» à des projets de prévention dans le monde entier. Veille à ce que le cancer du sein et le dépistage ne soient plus tabous. Lors de la course, nous portons ensemble un t-shirt de coureuse de «DearMamma», que tu reçois gratuitement. .

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.

Règlement de la manifestation

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

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.

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.

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.

- Teens Mile
- Girls Mile
- Muki Mile
- Girls Sprint


SPORTX
MIGROS

GREIFENSEELAUF
17. SEPTEMBER 2022

Uster | 5.5 KM | 10 KM | 21.1 KM



GREIFENSEELAUF USTER

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

swiss-running.ch

Die schönsten RUNNING-EVENTS der Schweiz

19.03.2022	Kerzerslauf	30.07.2022	Davos X-Trails
10.04.2022	Zürich Marathon	06.08.2022	Glacier Run 3000
30.04.2022	Luzerner Stadtlauf	04.09.2022	SWITZERLAND MARATHON light
07./08.05.2022	20KM de Lausanne	09./10.09.2022	Jungfrau-Marathon
08.05.2022	Wings for Life World Run	10./11.09.2022	StraLugano
14./15.05.2022	Generali Genève Marathon	17.09.2022	Greifenseelauf Uster
14.05.2022	Grand-Prix von Bern	02.10.2022	Murtenlauf
26.05.2022	Auffahrtslauf St. Gallen	15./16.10.2022	Ascona-Locarno Run
9.-11.06.2022	Bieler Lauftage	15.10.2022	Hallwilerseelauf
12.06.2022	Schweizer Frauenlauf Bern	30.10.2022	SwissCityMarathon – Lucerne
18./19.06.2022	Aletsch-Halbmarathon	03./04.12.2022	Course de l'Escalade
02.07.2022	Gornergrat Zermatt Marathon	11.12.2022	Zürcher Silvesterlauf
09.07.2022	Rheinquelle-Trail	21.01.2023	Swiss Snow Walk & Run Arosa
15.-17.07.2022	Eiger Ultra Trail	25.02.2023	Bremgarter Reuss-Lauf

SWISSRUNNING



Halt dich fit!

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

Workshop Running Basic
Bern 1. 9. 2022 | Uster 2. 9. 2022

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 75.–**

Workshop Running Advanced
Bern 1. 9. 2022 | Uster 2. 9. 2022

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
1. – 12. 1. 2023

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**

Running & well-being week
18. – 24. 9. 2022, St. Moritz
25. 9. – 1. 10. 2022, St. Moritz

Ein abwechslungsreiches Programm erwartet dich in diesen Aktivferien mit Markus Ryffel und Dr. Thomas Wessinghage. Du steckst noch in den Laufanfängen, bist bereits fortgeschritten oder hast schon einen Marathon in den Beinen? Die Woche eignet sich für alle! Du läufst täglich deinem Niveau angepasst durch die wunderschöne Bündner Bergwelt, übernachtest im traumhaften Hotel Waldhaus am See, erhältst zahlreiche Tipps zu deinem Training und deinem Laufstil und
lernst das essentielle 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. Interessante Vorträge sowie eine Laufstil-Videoanalyse runden das Programm ab.

Preise ab CHF 1480.–

mrs markus ryffel's

Weitere Informationen und Anmeldung
unter www.markusryffels.ch

Alles über Königstransfers
und Schwalbenkönige.



BZ BERNER ZEITUNG
Deine Region ganz gross.

30 Tage kostenlos lesen:
bernerzeitung.ch

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

5. MÄRZ 2023

SURVIVALRUN THUN

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

21. MAI 2022

MARKUS RYFFEL'S NACHWUCHSLAUF USTER

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

12. JUNI 2022

SCHWEIZER FRAUENLAUF BERN

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

17. SEPTEMBER 2022

GREIFENSEELAUF USTER

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

2. DEZEMBER 2022

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!



Hauptsponsorin

MIGROS

Haupt-Charity-Partnerin

Dear Mamma
BREAST CANCER AWARENESS

Co-Sponsor

SPORTXX MIGROS

Gastgeber

Stadt Bern

Organisation

mrs markus ryffel's

Dienstleistungssponsoren

MAGNESIUM BIOMED®

SWICA

Verpflegungspartner

GATORADE

valais Mineralwasser still

Hotelpartner

SCHWEIZERHOF HOTEL & SPA BERN

Medienpartner

BZ BERNER ZEITUNG

SPORTLERIN

RADIO BERN1

Fahrzeugpartner

VOLVO CAR BERN

JETZT MIT 3D-FUSS- UND LAUFANALYSE 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:

Wir sind Läufer.

SPORTXX MIGROS Ryffel Running