

RyffelRunning®



29. Schweizer

frauen lauf

Bern

Sonntag,

14. Juni 2015

Helsana

DIE POST+

MIGROS



Stadt Bern

Helsana

Die Krankenversicherung der Schweiz.

5.0 km

ganz für mich allein.



Laufen bringt's. Deshalb unterstützen wir den Schweizer Frauenlauf.

Die Krankenversicherung der Schweiz freut sich mit Ihnen auf jeden Schritt am Schweizer Frauenlauf. Und wenn Sie schöne Trainingsstrecken in Ihrer Nähe suchen: Unsere Trail-App bringt's. helsana.ch/trail



Grüessech in Bern!

Das OK heisst Sie herzlich willkommen
zum 29. Schweizer Frauenlauf



► Auskunft und Anmeldung

DATASPORT, Schweizer Frauenlauf Bern
Postfach 117, 4563 Gerlafingen
Tel.: 032 321 44 97, Fax: 032 321 44 12
E-Mail: frauenlauf@datasport.com
www.datasport.com
Bürozeiten: Mo – Fr, 9 – 12 Uhr, 14 – 17 Uhr

► Organisation

Ryffel Running Event GmbH
Tannackerstrasse 7, 3073 Gümligen
www.frauenlauf.ch

► Renseignements en français

Un résumé en français des points les plus importants
de la publication se trouve aux pages 25 et 26 et sur
www.frauenlauf.ch.

Inhaltsverzeichnis	Seite
Distanzen	3
Anmeldung	5
Kategorien	7 – 9
Finisherinnen-Shirt	11
Anreise	13
Läuferinnen-Infos	15
Startgeldübersicht	16
Strecke	17
Trainingstipps	18 – 24
Renseignements en français	25/26
Produkte	28 – 30
Veranstaltungsreglement	Hefmitte

Spezielles 2015

- Frauenlauf-Kick-Off-Event am 25. April 2015 (S. 11)
- 50%-Startgeldermässigung für Versicherte der Helsana-Gruppe (Seite 5)
- Gratis-Startplätze für l'M fit-Teams (Seite 9)
- Treuepunkte sammeln und profitieren!
www.swissrunners.ch
- Kultur-Legi-Nutzerinnen starten kostenlos am Frauenlauf (www.frauenlauf.ch)

Distanzen

10 km	Running	ab 09.00 Uhr
15 km	Nordic Walking Walking	ab 11.00 Uhr
5 km	Running	ab 11.30 Uhr

5 km	Nordic Walking Walking	ab 12.25 Uhr
1,6 km	Running (Girls Meile)	ab 13.50 Uhr
0,5 km	Running (Girls Sprint)	ab 14.15 Uhr



Jung und Alt bewegen: Auch das ist die Post.

Die Post macht viel mehr, als man denkt. So unterstützen wir seit vielen Jahren Schweizer Laufveranstaltungen und bewegen dabei Jahr für Jahr über 190 000 Menschen: [post.ch/sponsoring](https://www.post.ch/sponsoring)

DIE POST 

Gelb bewegt.



Anmeldung

► Auskunft und Anmeldung

DATASPORT, Schweizer Frauenlauf Bern
Postfach 117, 4563 Gerlafingen
Tel.: 032 321 44 97, Fax: 032 321 44 12
E-Mail: frauenlauf@datasport.com
www.datasport.com, Mo – Fr, 9 – 12 Uhr, 14 – 17 Uhr



► Anmelde-Wettbewerb: 1. April 2015

Wer sich bis zum 1. April 2015 für den Schweizer Frauenlauf Bern anmeldet, nimmt automatisch an der Verlosung teil. Zu gewinnen gibt es fünf attraktive adidas-Running-Ausrüstungen (Tight, Kurzarmsshirt, Langarmshirt und Jacke).

Wichtig! Möchten Sie im selben Startblock starten wie Ihre Verwandte oder Bekannte? Oder als ganze Gruppe? Dann melden Sie sich unbedingt einzeln, aber mit der gleichen voraussichtlichen Lauf-/Walkzeit an (bis auf die Sekunde genau!).

► Anmeldung bisherige Teilnehmerinnen

Mittels Online-Anmeldung oder mittels des orangen Einzahlungsscheins. Die Startblockeinteilung erfolgt aufgrund der früher gelaufenen Zeit. Weitere Informationen entnehmen Sie dem Einzahlungsschein.

Anmeldeschluss Post: 18. Mai 2015

Alle Einzahlungen mit dem Poststempel nach dem 18. Mai 2015 werden nicht zurückerstattet.
Falsch einbezahlte Beträge und Doppelzahlungen werden nicht zurückerstattet.

Online-Anmeldeschluss: 3. Juni 2015

Melden Sie sich online unter www.frauenlauf.ch an.

Einzahlungen in den Ryffel Running Shops in Bern (Münstergasse 14) und Uster (Seestrasse 98) sind bis 3. Juni 2015 möglich.

► Anmeldung neue Teilnehmerinnen

Mittels Online-Anmeldung oder mittels des roten Einzahlungsscheins in dieser Ausschreibung (bitte vollständig ausfüllen, inklusive voraussichtlicher Lauf-/Walkzeit).

► Krankheit/Verletzung

Kann infolge Krankheit/Verletzung nicht gestartet werden, erhält man nach Einsendung eines Arztzeugnisses und des Bahnбилетts bis am 3. Juli 2015 einen Freistart fürs Folgejahr. Kann im Folgejahr nicht gestartet werden, entfällt dieser Gratisstart und eine Geldrückerstattung ist nicht möglich.

► Anmeldebestätigung

Falls Sie sich bis Mitte Mai anmelden und Ihre E-Mail-Adresse angeben, senden wir Ihnen vor dem Startnummernversand eine Anmeldebestätigung per Mail zu, damit Sie Ihre Anmeldung und Blockeinteilung überprüfen können.

► Startliste

Die Startliste wird auf www.frauenlauf.ch laufend aktualisiert. Sie haben die Möglichkeit, einige Tage nach der Registrierung nachzuschauen, ob die Anmeldung ordnungsgemäss geklappt hat. Falls dies nicht der Fall sein sollte, melden Sie sich bitte bei Datasport.

► 50 Prozent Startgeldreduktion für Helsana-Kunden

Sind Sie bei der Helsana-Gruppe versichert? Dann bezahlen Sie beim Schweizer Frauenlauf nur die Hälfte des Startgeldes. Von diesem Vorteil profitieren Sie nur via Online-Anmeldung auf www.frauenlauf.ch. Das Angebot ist nicht mit anderen Aktionen kumulierbar und nicht auf andere Personen übertragbar. Das Startgeld kann nicht rückerstattet werden.

► Datenschutz

Wer sich gegen eine Weitergabe der Adresse aussprechen möchte, meldet dies bitte schriftlich bis am 3. Juni 2015 bei Datasport. Lesen Sie bitte zwingend das Veranstaltungsreglement in der Mitte dieser Ausschreibung.

A full-page background image of a runner in motion, wearing camouflage-patterned leggings and grey Adidas Supernova Glide Boost sneakers with red and blue accents. The runner is captured in a dynamic, mid-stride pose against a blurred, warm-toned background. The lower portion of the runner's legs and feet is mirrored in a reflection below.

keine limits.
nur dein lauf.

supernova glide boost

Dein Potenzial ist unerschöpflich mit dem Supernova Glide Boost. Überwinde deine Grenzen, übertriff dich selbst und erlebe endless energy mit boost™.

Boost your run @ [adidas.com/running](https://www.adidas.com/running)

Kategorien

Running

In der Running-Kategorie kann über 5 oder 10 km gelaufen werden.

Ohne Rangliste

Wer in der Running-Kategorie in keiner Rangliste aufgeführt werden will, meldet sich in der Kategorie «ohne Rangliste» 18 (5 km) oder 118 (10 km) an. Die Läuferinnen werden auf der Startliste aufgeführt sein. Die gelaufene Zeit wird nach dem Rennen persönlich mitgeteilt, sofern eine Handy-Nummer oder eine E-Mail-Adresse angegeben wurde.



Foto by Ryffel Running

Walking / Nordic Walking

Alle (Nordic-)Walkerinnen geben bitte bei der Anmeldung ihre voraussichtliche (Nordic-)Walking-Zeit an. Aufgrund dieser Zeit erfolgt die Blockeinteilung.

In der ganzen Schweiz stehen Ihnen rund 120 Helsana-Trails zur Verfügung, mit jeweils drei unterschiedlich langen Distanzen. Sie können sich darauf unter anderem für den Schweizer Frauenlauf vorbereiten und haben so die Möglichkeit, die ungefähre Walkzeit zu bestimmen. Nähere Informationen und Streckenpläne finden Sie unter www.helsana.ch/trails. Oder laden Sie die kostenlose Helsana-Trail-App auf Ihr Smartphone.



Foto by Erwin Züger

Sehbehinderte

Running: Sehbehinderte melden sich bitte in der Kategorie 19 (5 km) oder 119 (10 km) an.

(Nordic-)Walking: Für diese Kategorien gibt es keine spezifische Sehbehindertenkategorie. Sehbehinderte Personen können sich aber selbstverständlich in der Walking- oder der Nordic-Walking-Kategorie anmelden.

Begleitpersonen starten kostenlos am Frauenlauf. Bitte wenden Sie sich per Mail an frauenlauf@data-sport.com und geben Sie an, mit welcher sehbehinderten Person Sie an den Start gehen werden.

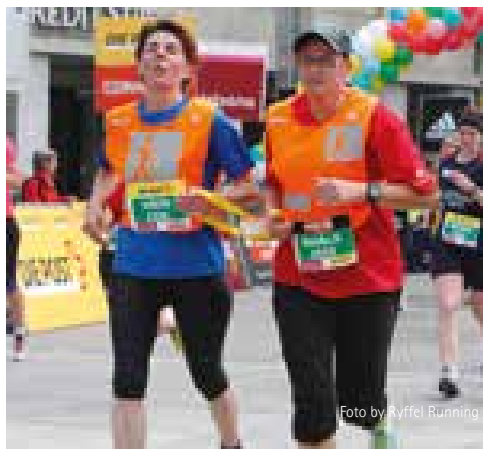
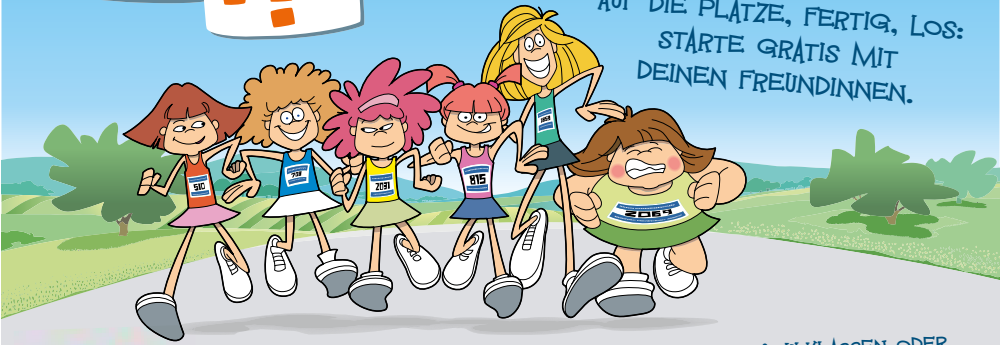


Foto by Ryffel Running

i'M FIT

SCHWEIZER FRAUENLAUF BERN,
14. JUNI 2015

AUF DIE PLÄTZE, FERTIG, LOS:
STARTE GRATIS MIT
DEINEN FREUNDINNEN.



DIE MIGROS OFFERiert DEN ERSTEN 30 ANGEMELDETEN SCHULKLASSEN ODER JUGENDGRUPPEN MIT MINDESTENS 5 LÄUFERINNEN JE MAXIMAL 30 GRATISSTARTS. ALLE TEILNEHMENDEN ERHALTEN AM LAUF GRATIS EIN I'M FIT TURNSÄCKLEIN.

ANMELDUNG UND INFOS UNTER
WWW.FRAUENLAUF.CH, RUBRIK I'M FIT.

MIGROS
Ein **M** besser.



Lisa Ursch

Trockene, gereizte & rissige Haut?

Ribes N[®]

Crème douche und Pflegecrème
mit der beruhigenden Essenz junger Bio-Pflanzenknospen

SPAGYROS

100% natürliche
Naturprodukte. 



Spagyros AG - 8073 Gostigen
www.spagyros.ch

Kategorien

Girls Sprint (Jg. 2008–2010)

Beim Girls Sprint absolvieren Mädchen dieser Jahrgänge eine Strecke von 500 m (ohne Begleitung der Eltern). Start und Ziel befinden sich auf dem Bundesplatz (Strecke siehe Plan Seite 17).

Um den Ehrgeiz der Kinder zu zügeln, wird nicht nach Bestzeiten klassiert, sondern eine alphabetische Finisherinnen-Liste erstellt.



Foto by Erwin Züger

Girls Meile (Jg. 2003–2007)

Mädchen dieser Jahrgänge haben die Möglichkeit, über die Distanz von einer Meile (1,6km) zu starten (ohne Begleitung der Eltern). Start und Ziel befinden sich auf dem Bundesplatz (Strecke siehe Plan Seite 17). Um den Ehrgeiz der Kinder zu zügeln, wird nicht nach Bestzeiten klassiert, sondern eine alphabetische Finisherinnen-Liste erstellt.

Möchte ein Mädchen über die Distanz von 5km starten, ist dies selbstverständlich möglich.



Foto by Ryffel Running

Schülerinnen der Jahrgänge 2000–2007 aufgepasst!

30 Mädchenteams starten gratis!

Die Migros offeriert den ersten 30 angemeldeten Teams je bis zu 30 Freistarts über die Distanz von 5km sowie einen hochwertigen Schuhsack. Melden sich mindestens 5 Läuferinnen an, kann's losgehen.

► Anmeldung

Auf www.frauenlauf.ch Rubrik Kategorien/I'M fit steht ein Anmeldeformular zum Download bereit. Wie viele Teams sich bereits für den Frauenlauf angemeldet haben, ist dort ebenfalls ersichtlich.

Weitere Informationen
findest du hier: www.imfit.ch



Jahrgänge 2000 bis 2007: Distanz 5 km Running
Der Start über die Distanzen 10 km und Girls Meile
ist bei der Kategorie I'M fit nicht möglich
Verlosung eines attraktiven Gruppenpreises an ein
I'M fit-Team



Foto by Erwin Züger



RYFFEL RUNNING – DIE SPEZIALISTEN

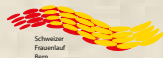
- Geballte Running-Kompetenz auf 1200m² Ladenfläche in Uster und Bern.
- Individuelle Fuss- und Altschuhanalyse bei jedem Schuhkauf.
- Testlauf auf unserer 50-m-Laufbahn aus Kunststoff und Asphalt im Shop Uster oder in den Lauben von Bern auf gewohntem Untergrund.
- Geschultes Personal gibt beim Besuch Tipps zu Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination.
- Das Triathlon-Sortiment lässt polysportive Herzen höherschlagen.
- Beratung durch aktive Läuferinnen und Läufer.
- Auch die jüngsten Kunden kommen in der Kinderspielecke in Uster auf ihre Kosten.

Ryffel Running Shop Uster

Seestrasse 98
8612 Uster 2
Telefon 044 940 87 87
shopuster@ryffelrunning.ch

Ryffel Running Shop Bern

Kramgasse 15 / Münstergasse 14
3011 Bern
Telefon 031 311 29 94
shopbern@ryffelrunning.ch



**MELDEN
SIE SICH
JETZT AN!**

FRAUENLAUF 2015

**RENNEN, DAMIT
ANDERE WIEDER
LAUFEN KÖNNEN.**

**AM FRAUENLAUF TEILNEHMEN UND GLEICHZEITIG
FÜR EINEN GUTEN ZWECK GELD SAMMELN!**

WWW.MINEX-SPENDENLAUF.CH

Mine-ex, eine Stiftung von Rotary Schweiz führt am Frauenlauf einen Spendenlauf durch. Mine-ex setzt sich vorrangig in Kambodscha und Afghanistan für Minenopfer ein. Auf www.minex-spendenlauf.ch gratis registrieren und auf Sponsorsuche gehen.

Finisherinnen-Shirt

Foto by adidas

► adidas-Finisherinnen-Shirt

Jede Teilnehmerin erhält von den Frauenlauf-Hauptsponsoren Migros, Helsana und die Schweizerische Post nach dem Zieleinlauf als Belohnung für ihre Leistung dieses adidas-Shirt. Das Shirt wurde auf der Frauenlauf-Facebook-Seite von den Fans zum Finisherinnen-Shirt 2015 gewählt.

Die Frauenlauf-Facebook-Seite hat fast 6000 Fans. Trete auch bei, dann kannst du für die Auswahl des Finisherinnen-Shirts 2016 ebenfalls mitstimmen!



Anzeige

HIRSLANDEN

SAVE THE DATE
Samstag, 25. April 2015

Wir präsentieren den Kick-off Event als Vorbereitung für den Frauenlauf 2015 mit diversen Aktivitäten wie einem Sportlerfrühstück, Informationsständen, Hauptreferat, optionalem Lauftraining und anderen kleinen Überraschungen.

Im Pathé Westside, Riedbachstrasse 102, 3027 Bern

Einladung mit Detailprogramm folgt.

Hirslanden Klinik Permanence | Bümplizstrasse 83 | 3018 Bern
 Hirslanden Salem-Spital | Schänzlistrasse 39 | 3013 Bern



36. Internationaler Greifenseelauf

Samstag, 19. September 2015, Uster ZH



- Halber Marathon – ganzes Vergnügen
- Kurzstrecke, Nordic Walking und Walking 10,0 km

Hauptsponsoren

Helsana



MIGROS

CO-Sponsoren



suvaliv
Sichere Freizeit

www.greifenseelauf.ch

Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln

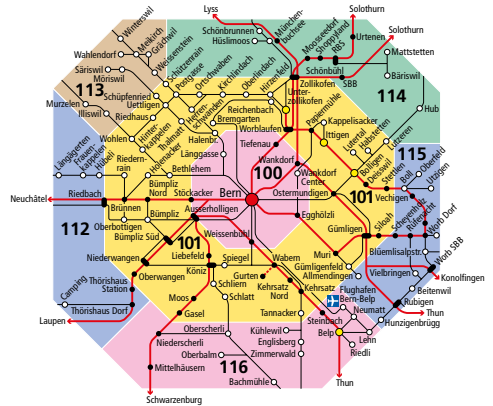
► Anreise mit Gratis-Bahnbillett

Im Startgeld inbegriffen ist ein Bahnbillett ab Wohnort (in der Schweiz) nach Bern und zurück. Das Bahnbillett ist vier Tage gültig vom Freitag, 12. Juni, bis Montag, 15. Juni 2015. Es gilt jedoch nur für **eine Hin- und Rückfahrt!** Alle Teilnehmerinnen erhalten das Bahnbillett, die Startnummer und das Programmheft einige Tage vor dem Anlass nach Hause geschickt.

Teilnehmerinnen mit Wohnort innerhalb der **Libero-Zonen 100–116 (siehe Plan)** bezahlen ein ermäßigtes Startgeld.

GA-Besitzerinnen und Kinder mit Juniorkarte in Begleitung eines Elternteils zahlen den Preis der Bernerinnen (siehe Spalte Libero-Zonen 100–116 auf S.16).

libero  **SBB CFF FFS** official carrier



5976



du auch?
toi aussi?
anche tu?
ti era?



www.facebook.com/schweizerfrauenlauf



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 Bernaqua, Fitnesspark und Flower-Power statt.

► Verpflegung auf der Strecke

Auf der Strecke wird ein Verpflegungsservice angeboten (Wasser, Gatorade). Der Verpflegungsservice entbindet Sie aber nicht von Ihrer eigenen Verantwortung, sich gewissenhaft auf den Schweizer Frauenlauf Bern vorzubereiten.

► Pacemakerinnen

adidas sponsert am Schweizer Frauenlauf Bern die Pacemakerinnen. Sie werden auf der Running-Kategorie über 5 km und 10 km im Einsatz stehen und helfen, die gewünschte Laufzeit einzuhalten. Folgen Sie einfach dem Ballon mit Ihrer gewünschten Zielzeit!

► Musik auf der Strecke

Auf der Strecke erfahren Sie musikalische Unterstützung diverser Musikbands. Lassen Sie sich mitreissen und geniessen Sie die Klänge der Steelbands, Rockgruppen und Guggen.

► Kinderhütediens

Kinder, die am Frauenlauf-Tag im Kinderhütediens betreut werden sollen, müssen verbindlich bis Dienstag, 9. Juni 2015, angemeldet werden. Pro Kind wird ein symbolischer Beitrag von CHF 5.– verlangt. Maximal wird ein Kind während dreier Stunden betreut. Öffnungszeiten Kinderhort: 08–15 Uhr
Anmeldung unter der Telefonnummer: 031 954 06 06.

► Helfer/-innen gesucht

Um einen reibungslosen Ablauf zu gewährleisten, benötigen wir über 700 Helfer/-innen. Einzelpersonen und Gruppen sind herzlich willkommen. Bitte kontaktieren Sie die Personalchefin:
Fabienne von Schroeder, Natel 077 411 28 36,
fabienne.vonschroeder@bluewin.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 Kehrriech.
- In der Festwirtschaft wird Mehrweggeschirr eingesetzt.
- Anstelle von Blumensträssen erhalten die Siegerinnen Topfblumen aus der Region.

Online Trainingstagebuch

Unter www.ryffelrunning.ch kann jeder sein persönliches und jederzeit verfügbares Trainingstagebuch kostenlos online erfassen und führen. Bis zu zehn Sportarten mit fünf verschiedenen Trainingsintensitäten können übersichtlich verwaltet und den individuellen Bedürfnissen angepasst, analysiert und ausgedruckt werden.

www.ryffelrunning.ch/de/trainingstagebuch

Individueller Online Trainingsplan



Aufgrund Ihrer Ihnen zur Verfügung stehenden Zeit wird ein auf Sie abgestimmter Trainingsplan berechnet, der sich stets anpasst und Ihnen das optimale Training vorschlägt. Nutzen Sie das Spezialangebot und bereiten Sie sich optimal auf das einmalige Lauferebnis vor.

www.runningcoach.ch/frauenlauf

Startgeld

- Teilnehmerinnen wohnhaft in den Bern-Libero-Zonen 100 – 116 und GA-Besitzerinnen bezahlen das reduzierte Startgeld (gemäss Kolonne Libero Zonen 100 – 116).
- Alle übrigen Teilnehmerinnen bezahlen das volle Startgeld (gemäss Kolonne übrige Schweiz).
- Die Einzahlung wird anhand der persönlichen Wohnadresse überprüft.
- Kinder mit Juniorkarte in Begleitung eines Elternteils zahlen den Preis der Bernerinnen gemäss Kolonne Libero 100 – 116.

► Was ist im Startgeld inbegriffen?

- Bahnbillett (100 %) ganze Schweiz oder Libero Bern Zone 100 – 116  
- Datasport-Zeiterfassung (Chip)
- Garderoben/Duschen
- Gatorade und Wasser
- Rahmenprogramm mit Musik und Unterhaltung

Running

Kategorie		Jahrgang		Übrige Schweiz	Bern Libero Zonen 100 – 116 GA	Übrige Schweiz	Bern Libero Zonen 100 – 116 GA
50	Girls-Sprint	500 m	2008 – 2010	CHF 13.–	CHF 13.–		
60	Girls-Meile	1,6 km	2003 – 2007	CHF 28.–	CHF 19.–		
5 km	10 km			5 km		10 km	
1	–	U 10 Schülerinnen B	2006 – 2007				
2	102	U 12 Schülerinnen A	2004 – 2005				
3	103	U 14 Mädchen B	2002 – 2003	CHF 43.–	CHF 31.–	CHF 46.–	CHF 32.–
4	104	U 16 Mädchen A	2000 – 2001				
5	105	U 18 Juniorinnen	1998 – 1999				
6	106	U 20 Juniorinnen	1996 – 1997				
7	107	W 20 Frauen	1986 – 1995				
8	108	W 30 Frauen	1981 – 1985				
9	109	W 35 Frauen	1976 – 1980				
10	110	W 40 Frauen	1971 – 1975				
11	111	W 45 Frauen	1966 – 1970				
12	112	W 50 Frauen	1961 – 1965	CHF 62.–	CHF 41.–	CHF 63.–	CHF 44.–
13	113	W 55 Frauen	1956 – 1960				
14	114	W 60 Frauen	1951 – 1955				
15	115	W 65 Frauen	1946 – 1950				
16	116	W 70 Frauen	1941 – 1945				
17	117	W 75 Frauen	1940 und älter				
18	118	«Ohne Rangliste»	2007 und älter	CHF 62.–	CHF 41.–	CHF 63.–	CHF 44.–
19	119	Sehbehinderte mit Begleitung	2007 und älter				

I'M-fit-Jugendgruppen (Jahrgänge 2000 – 2007)

Gratisstart für die ersten 30 gemeldeten Gruppen (Infos siehe Seite 9)
Anmeldung: Formular und Infos unter www.frauenlauf.ch Kategorie I'M fit
Zusätzliche Informationen finden sich unter www.imfit.ch

Walking / Nordic Walking

5 km	15 km	Jahrgang		5 km		15 km	
21	221	Walking Schülerinnen	1996 – 2007	CHF 42.–	CHF 30.–	CHF 47.–	CHF 33.–
22	222	Nordic Walking Schülerinnen	1996 – 2007	CHF 42.50	CHF 30.50	CHF 47.50	CHF 33.50
23	223	Walking Frauen	1995 und älter	CHF 61.–	CHF 40.–	CHF 64.–	CHF 45.–
24	224	Nordic Walking Frauen	1995 und älter	CHF 61.50	CHF 40.50	CHF 64.50	CHF 45.50

Strecke

Streckenplan / Parcours



Strecke 15.07 km Walking/NW / Parcours 15.07 km walking/NW



12-Wochen-Trainingsprogramm für Einsteigerinnen

Mit diesem Trainingsplan schaffen Sie auch als Einsteigerin garantiert die 5 km am Frauenlauf.

► 1. Woche 23. März – 29. März

Dienstag	10 Min. zügiges Walking; 3 x 1 Min. leichtes Traben, dazwischen 2 Min. zügiges Walking; Kraftgymnastik; Stretching
Donnerstag	wie Dienstag
Sonntag	10 Min. zügiges Walking; 3 x 2 Min. leichtes Traben, dazwischen 2 Min. Walking; Stretching

► 2. Woche 30. März – 5. April

Dienstag	10 Min. zügiges Walking; 3 x 2 Min. Traben, dazwischen 1 Min. Walking; Kraftgymnastik; Stretching
Donnerstag	10 Min. zügiges Walking; 1-2-3-2-1 Min. Traben, dazwischen 1 Min. Walking; Kraftgymnastik; Stretching
Sonntag	10 Min. zügiges Walking wie Do., jedoch mit 30 Sek. Walking dazwischen; Stretching

► 3. Woche 6. April – 12. April

Dienstag	10 Min. zügiges Walking; 3 x 3 Min. Traben, dazwischen 1–2 Min. Walking; Kraftgymnastik; Stretching
Donnerstag	10 Min. Walking; 3 x 5 Min. Traben, dazwischen 1–2 Min. Walking; Kraftgymnastik; Stretching
Sonntag	wie Donnerstag

► 4. Woche 13. April – 19. April

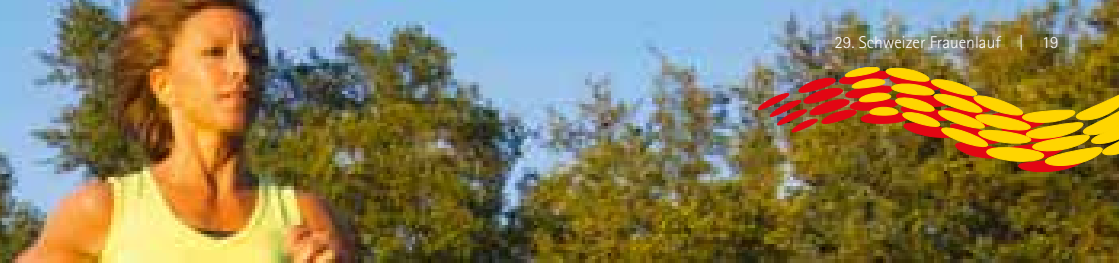
Dienstag	10 Min. zügiges Walking; 2-3-4-5-4-3-2 Min. Traben, dazwischen je 1–2 Min. Walking; Kraftgymnastik; Stretching
Donnerstag	10 Min. zügiges Walking; 5-8-5 Min. Traben, dazwischen je 1–2 Min. Walking; Kraftgymnastik; Stretching
Sonntag	10–15 Min. Eintraben oder Walking wie Do., jedoch mit 1 Min. Walking dazwischen; Stretching

► 5. Woche 20. April – 26. April

Dienstag	10 Min. zügiges Walking; 6–10 x 3 Min. Traben, dazwischen 1 Min. zügiges Walking; Kraftgymnastik; Stretching
Donnerstag	10 Min. Eintraben oder Walking; 3 x 10 Min. Traben, dazwischen je 2 Min. zügiges Walking; Kraftgymnastik; Stretching
Sonntag	10–15 Min. Eintraben oder Walking; 30 Min. abwechselnd 2 Min. Laufen, 1 Min. Traben; Stretching

► 6. Woche 27. April – 3. Mai

Dienstag	10–15 Min. Eintraben oder Walking; 3 x 10 Min. Laufen, dazwischen je 2 Min. sehr langsames Traben; Kraftgymnastik; Stretching
Donnerstag	10–15 Min. Eintraben oder Walking; 2 x 15 Min. ununterbrochenes Laufen, dazwischen 3–5 Min. Walking; Kraftgymnastik; Stretching
Sonntag	10–15 Min. Eintraben oder Walking; 3 x 10 Min. Laufen, dazwischen je 1 Min. zügiges Walking; Stretching



► **7. Woche 4. Mai – 10. Mai**

Dienstag	10 – 15 Min. Eintraben oder Walking; 2 x 15 – 20 Min. Laufen, dazwischen 5 Min. Walking; Kraftgymnastik; Stretching
Donnerstag	10 – 15 Min. Eintraben oder Walking; 20 Min. Laufen, die letzten 5 Min. langsames Traben; 15 Min. Kraftgymnastik; Stretching
Sonntag	wie Dienstag

► **8. Woche 11. Mai – 17. Mai**

Dienstag	10 – 15 Min. Eintraben oder Walking; 3 x 10 Min. Traben, dazwischen je 2 Min. zügiges Walking; Kraftgymnastik; Stretching
Donnerstag	10 – 15 Min. Eintraben oder Walking; 20 – 30 Min. Laufen in profiliertem Gelände (evtl. längere Steigungen walken); Kraftgymnastik; Stretching
Sonntag	10 – 15 Min. Eintraben/Walking; 30 Min. ununterbrochenes Laufen, die letzten 5 Min. langsam; Stretching

► **9. Woche 18. Mai – 24. Mai**

Dienstag	10 – 15 Min. Eintraben oder Walking; 2 x 15 Min. Laufen, dazwischen 2 Min. zügiges Walking; Kraftgymnastik; Stretching
Donnerstag	10 – 15 Min. Eintraben oder Walking; 6 – 10 x 1 Min. flüssiges Laufen, dazwischen 1 Min. sehr langsames Laufen oder zügiges Walking; 5 – 10 Min. Austraben; Kraftgymnastik; Stretching
Sonntag	10 – 15 Min. Eintraben oder Walking; 30 – 40 Min. ununterbrochenes, langsames Laufen; Stretching

► **10. Woche 25. Mai – 31. Mai**

Dienstag	10 – 15 Min. Eintraben/Walking; 2 x 20 Min. Laufen, dazwischen 2 Min. zügiges Walking; Stretching
Donnerstag	10 – 15 Min. Eintraben/Walking; 30 – 40 Min. ununterbrochenes, langsames Laufen; Stretching
Sonntag	wie Dienstag

► **11. Woche 1. Juni – 7. Juni**

Dienstag	10 – 15 Min. Eintraben oder Walking; abwechselnd 2 – 3 Min. Laufen, dazwischen 2 – 3 Min. zügiges Walking (ca. 30 Min.); 5 – 10 Min. Austraben/Walking; Kraftgymnastik; Stretching
Donnerstag	10 – 15 Min. Eintraben oder Walking; 2 x 15 Min. sehr langsames Laufen, dazwischen zügiges Walking; Kraftgymnastik; Stretching
Sonntag	10 – 15 Min. Eintraben oder Walking; 30 – 40 Min. ununterbrochenes Laufen in profiliertem Gelände (evtl. Steigungen zügig walken), letzte 5 Min. sehr langsames Traben; Stretching

► **12. Woche 8. Juni – 14. Juni**

Dienstag	10 – 15 Min. Eintraben oder Walking; 3 x 10 Min. Laufen, dazwischen je 2 Min. zügiges Walking; Kraftgymnastik; Stretching
Donnerstag	10 – 15 Min. Eintraben oder Walking; 20 – 30 Min. sehr langsames Traben; Kraftgymnastik; Stretching
Sonntag	14. Juni: Schweizer Frauenlauf Bern

Trainingsanleitungen

Ausführliche Anleitung zu Kraftgymnastik, Stretching und weiteren Trainingsinhalten finden Sie in der Broschüre *Fit in 12 Wochen* (www.ryffelrunning.ch/de/broschueren)
 Einen individuellen Online-Trainingsplan finden Sie unter www.runningcoach.ch/frauenlauf

Ryffel Running Kursangebote

Bereiten Sie sich mit den Workshops von Ryffel Running auf Ihr Saisonhighlight vor. Egal ob Sie den Schwerpunkt auf Running oder auf eine Ergänzungssportart setzen wollen, wir haben für Sie den richtigen Workshop. Alle aktuellen Workshops und weitere Angebote wie Aktivferien oder Marathonreisen können Sie unter www.ryffelrunning.ch entdecken.

► Running-Workshops

Running ist eine scheinbar einfache Sportart. Will man jedoch Fortschritte erzielen und einen effizienten und schönen Laufstil erreichen, ist es hilfreich, in einem Workshop die Grundlagen zu Lauftechnik, Ausrüstung und Training zu optimieren. Das Ryffel Running Team zeigt Ihnen, wie Sie den Einstieg in ein regelmässiges und gesundheitsorientiertes Lauftraining schaffen und wie Sie ohne Probleme ein lustvolles Lauftraining starten können.

Workshop Running Basic			CHF 70.-
Ort	Kurs Nr.	DatumZeit	
Bern	151101	30. März	17.00 - 20.00
Uster	151102	31. März	17.00 - 20.00
Oftringen	151103	9. April	16.30 - 19.30
Zürich	151104	13. April	17.00 - 20.00
Abtwil SG	151105	15. April	15.45 - 18.45
Steinhausen	151106	17. April	17.30 - 20.30

Workshop Running Advanced			CHF 80.-
Ort	Kurs Nr.	DatumZeit	
Bern	151107	30. März	13.00 - 16.00
Uster	151108	31. März	13.00 - 16.00
Oftringen	151109	9. April	12.30 - 15.30
Zürich	151110	13. April	13.00 - 16.00
Abtwil SG	151111	15. April	12.00 - 15.00
Steinhausen	151112	17. April	14.00 - 17.00





► Running Pulse

In einem rund dreistündigen Workshop zum Thema «pulsorientiertes Ausdauertraining» wird Ihnen Dr.med. Christian Aebersold theoretische Hintergründe zum Laufen mit dem Herzfrequenzmessgerät aufzeigen. Anschliessend folgt ein 4-Stufen-Test auf der 400 m Rundbahn (ohne Blutentnahme), bei welchem viermal 1000 m in verschiedenen Lauf-tempo absolviert werden. Aufgrund der gewonnenen Testergebnisse erhalten Sie Pulsempfehlungen für Ihr weiteres Lauftraining.

Running Pulse			CHF 90.–
Ort	Kurs Nr.	DatumZeit	
Bern	157101	23. April	17.00 - 20.00
Uster	157102	7. Mai	17.00 - 20.00

► Ryffel Running Konditionstest

Wie fit sind Sie? Erfahren Sie es am Ryffel Running Konditionstest. Die Leistungsfähigkeit und Beschwerdefreiheit hängt insbesondere von den konditionellen Faktoren Ausdauer, Kraft, Koordination, Beweglichkeit und Schnelligkeit ab. Am Konditionstest wird mittels Kraft-, Koordinations- und Beweglichkeitstests analysiert, wie es um den Zustand dieser Faktoren bei Ihnen aussieht. Aufgrund der Testergebnisse wird eine individuelle Trainingsempfehlung ausgestellt, die Ihre Stärken und Schwächen berücksichtigt und das persönliche Training optimiert.

Ryffel Running Konditionstest			CHF 50.–
Ort	Kurs Nr.	DatumZeit	
Bern	158101	21. April	15.15 - 16.15
Uster	158102	27. April	15.15 - 16.15

Dieser Kurs ist die ideale Ergänzung zum Kurs «Running Pulse», da kein Ausdauerstest durchgeführt wird.

► Nordic Walking: Die Technik bestimmt die Effizienz!

Die Nordic Walking Technik ist für alle lernbar. Doch mit einer guten Technik können viele Nordic Walker/-innen mehr vom Training profitieren. Dazu muss man den Bewegungsablauf genau analysieren. Lassen Sie sich von den Instruktoren des Ryffel Running Teams mittels Videoanalyse zeigen, was Sie an Ihrer Technik verbessern und wie Sie Ihr Training variieren können, um den grössten Nutzen zu generieren.

Nordic Walking			CHF 70.–
Ort	Kurs Nr.	DatumZeit	
Bern	153101	21. April	17.00 - 20.00
Uster	153102	27. Mai	17.00 - 20.00



Weitere Informationen und Anmeldung
auf der Internetseite: www.ryffelrunning.ch

► **Marathon-Workshop Basic**

Dieser Workshop umfasst die Schwerpunkte Lauftechnik und Trainingsplanung. Unter anderem gehört eine individuelle Laufstilanalyse und eine Einführung ins Ergänzungstraining zum Programm. Nach diesem Workshop sind Sie fähig, eigenständig einen Marathon vorzubereiten und zu finishen.

Marathon-Workshop Basic			CHF 230.-
Ort	Kurs Nr.	DatumZeit	
Bern	154101	12. März	09.00 - 17.00
Uster	154102	18. Juni	09.00 - 17.00
Bern	154103	04. Sept.	09.00 - 17.00

► **Marathon-Workshop Advanced**

Dieser Workshop beinhaltet einen Laktatstufentest zur Bestimmung der individuellen Trainingsintensitäten. In den Vorträgen erfahren Sie mehr zum Stoffwechsel und zur Trainingsgestaltung, was Ihnen helfen wird, Ihre Marathonzeit zu verbessern.

Anforderung: Der Workshop setzt grundlegendes Wissen über die Trainingsplanung voraus. Zudem sollten Sie bereits einen Marathon gefinished haben.

Marathon-Workshop Advanced			CHF 250.-
Ort	Kurs Nr.	DatumZeit	
Bern	154104	12. März	09.00 - 17.00



Anzeige

FRAUENLAUF, TEILNEHMERREKORDE, SUPERSTIMMUNG. ALLES DRIN. **BZ.**

Wenn es darum geht, die Region zu bewegen, dürfen wir nicht fehlen:
abo.bernerzeitung.ch.

& Nur Du! Dein Weg

Attraktive Ryffel Running Angebote



Ob Running, Nordic Walking, XCO oder Aqua-Fit – wir sind auf deinem Weg für dich da!

Ob Einsteiger, Fortgeschrittener oder Profi – wir wissen, wie du dich verbessern kannst. Besuche unsere Workshops, Aktivferien, Marathonreisen oder Aus- und Weiterbildungen.

Ob Frau oder Mann, jung oder alt, Gesundheits- oder Leistungssportler – wir organisieren den passenden Event für dich. Setze dir ein sportliches Ziel und werde Finisher beim Survival Run, Nachwuchs-Lauf, Schweizer Frauenlauf oder Greifenseelauf.

Kontakt

Ryffel Running Event GmbH

Tannackerstrasse 7, 3073 Gümligen

Tel. 031 952 75 52, info@ryffelrunning.ch

Ryffel Running-Aktivferien

Optimale Vorbereitung auf den Schweizer Frauenlauf Bern

Ladies days – die Lauftage für Frauen

13. Mai – 16. Mai 2015
Valbella/Lenzerheide
Hotel Waldhaus am See

Kurs-Nr.: 151401

Mindestanforderung:

30 Minuten lockeres Jogging an einem Stück.

Fachkundige Betreuung:

Ryffel Running Leiterteam (Sandra Gasser, Markus Ryffel oder Thomas Wessinghage und weitere).

Inhalte/Themen:

Trainingstipps, Laufschule/-technik mit Videoanalyse, Stretching und Kraftgymnastik, XCO-Training, Aqua-Fit, Nordic Walking, verschiedene Vorträge, Sportshop, Dauerlauf, Footing, Laktat- und Konditionstest.

Ladies days – die Lauftage für Frauen

Preise inkl. Kursteilnahme:

Doppelzimmer	CHF 620.-
Einzelzimmer	CHF 740.-
Zuschlag für Seesicht	CHF 50.-
Doppel- als Einzelzimmer	auf Anfrage

Inbegriffene Leistungen:

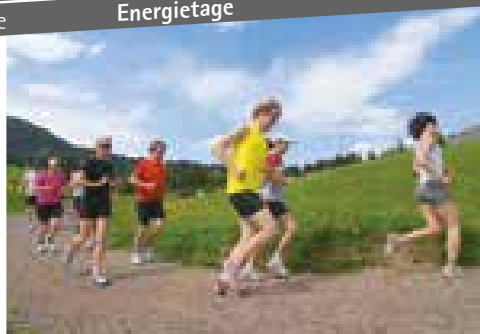
- Unterkunft im DZ oder EZ mit reichhaltigem Frühstücksbuffet
- kleine Zwischenverpflegung am Mittag und mehrgängiges Abendessen
- Willkommensapéro
- Benützung hoteleigenes Hallenbad, Dampfbad und Sauna
- Freistart an einem der Ryffel Running Events (Survival Run, Schweizer Frauenlauf, Greifenseelauf)

Weitere Ryffel Running Aktivferien-Daten

15. – 22. März 2015	Santa Pola, Alicante	Run in the sun
16. – 19. Mai 2015	Valbella / Lenzerheide	Fit for Life days
20. – 23. Mai 2015	Valbella / Lenzerheide	Fit for Life days
23. – 26. Mai 2015	Valbella / Lenzerheide	Energietage
27. – 30. Mai 2015	Valbella / Lenzerheide	Let's walk – Nordic Walking Tage
30. Mai – 2. Juni 2015	Valbella / Lenzerheide	Energietage

Weitere Informationen und das

Anmeldeformular zu den einzelnen Aktivferien (Inhalte, Leiterteam, Preis, etc.) finden Sie unter www.ryffelrunning.ch oder erhalten Sie bei der Ryffel Running Event GmbH
 Tannackerstrasse 7
 3073 Gümligen
 Telefon: 031 952 75 52
 E-Mail: info@ryffelrunning.ch





Renseignements en français



► Inscription (aperçu des finances d'inscription à la page 16)

DATASPORT, Schweizer Frauenlauf Bern, 4563 Gerlafingen, tél.: 032 321 44 97, fax: 032 321 44 12, e-mail: frauenlauf@datasport.com
www.datasport.com,
Heures de bureau: lu-ve 9-12 h, 14-17 h

Important! Vous souhaitez vous aligner dans le même bloc qu'une connaissance ou amie? Ou en groupe? Alors inscrivez-vous impérativement séparément, mais avec le même temps de course/ de marche (à la seconde près!).

Confirmation de l'inscription

Si vous vous inscrivez jusqu'à mi-mai et indiquez votre adresse E-mail, nous vous enverrons une confirmation de l'inscription par e-mail avant l'envoi du dossard, afin que vous puissiez contrôler votre inscription et l'attribution du bloc.

Rabais de 50 % pour les clients d'Helsana

Etes-vous assurée auprès du Groupe Helsana? Si oui, vous ne payez que la moitié de la finance d'inscription à la Course Féminine Suisse. Pour bénéficier de ce

Délai de paiement par la poste: 18 mai 2015

Tous les paiements datés au-delà du 18 mai 2015 ne seront pas remboursés.

Les montants erronés versés ne seront pas remboursés.

Délai de paiement en ligne: 3 juin 2015

Inscrivez-vous en ligne sur www.frauenlauf.ch

Seulement pour les inscriptions en ligne:
Assurance d'annulation des frais d'inscription possible auprès de Datasport.

rabais, vous devez impérativement vous inscrire en ligne sur www.frauenlauf.ch. Cette offre, qui n'est pas cumulable avec d'autres avantages, n'est pas transmissible à une tierce personne. La finance d'inscription n'est pas remboursable.

Concours – inscription jusqu'au 1^{er} avril 2015

Celle qui s'inscrit à la Course Féminine Suisse jusqu'au 1^{er} avril 2015, participe automatiquement au tirage au sort. Un équipement de running adidas (tights, shirt à courtes manches, shirt à longues manches et veste) est en jeu.

Inscription individuelle: anciennes participantes

Par internet sur www.frauenlauf.ch ou au moyen du bulletin de versement orange. La répartition dans les blocs se fait sur la base du temps réalisé précédemment. Veuillez annoncer les changements de catégorie (du running au walking ou Nordic walking ou inversement) par mail (frauenlauf@datasport.com).

Inscription individuelle: nouvelles participantes

Par internet sur www.frauenlauf.ch ou au moyen du bulletin de versement rouge encarté au milieu de cette publication (à remplir intégralement, y compris le temps de course escompté).

► Maladie/blessure

Si pour des raisons de maladie/blessure vous ne pouvez pas prendre le départ, vous recevrez une participation gratuite pour l'année suivante après envoi d'un certificat médical et le renvoi du billet CFF jusqu'au 3 juillet 2015. Si l'année suivante il ne vous est toujours pas possible de participer, la participation gratuite est annulée et la finance n'est pas remboursée. Pour les inscriptions en ligne, il est possible de contracter une assurance annulation et de faire une demande de remboursement. Plus d'informations sur: www.datasport.com à la rubrique assurance annulation.

► Liste de départ

La liste de départ est mise à jour en permanence sur www.frauenlauf.ch. Vous avez la possibilité de contrôler quelques jours après votre enregistrement si l'inscription est correcte. Si tel ne devait pas être le cas, veuillez contacter Datasport.

► Protection des données

En s'inscrivant, les participantes acceptent que leur adresse soit transmise aux sponsors et à swiss athletics pour des prestations de services.

Celle qui refuse que son adresse soit transmise, est priée de l'annoncer par écrit jusqu'au 3 juin 2015 à Datasport. Les participantes acceptent que l'organisateur et ses partenaires utilisent films et photos de la course pour illustrer les listes de résultats, les pages Internet et à d'autres fins RP.

► Déplacement avec billet de train gratuit

Un trajet aller-retour à Berne est compris dans la finance d'inscription. Le billet de train est valable quatre jours du vendredi 12 juin au lundi 15 juin 2015. Toutes les participantes reçoivent le billet de train, le dossard et le programme quelques jours avant la manifestation à la maison par la poste.

► Catégories (inscription voir page 16)

Distances

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

► Ecolières des années de naissance 2000 – 2007, attention!

30 groupes de filles participent gratuitement!

Migros offre à chacun des 30 premiers groupes de jeunes annoncés au maximum 30 participations gratuites sur la distance de 5 km ainsi qu'un sac à chaussures de bonne qualité. Il suffit qu'au moins 5 coureuses s'inscrivent !

Inscription:

Un formulaire à télécharger est disponible sur www.frauenlauf.ch à la rubrique Catégories/I'M fit. Vous pouvez également y voir combien de groupes sont déjà inscrits.



Plus d'informations sur: www.imfit.ch

► Parcours

Le plan du parcours de trouve à la page 17.

► Prix

Finisher shirt adidas

Après avoir passé l'arrivée, chaque finisseuse reçoit des sponsors principaux de la Course Féminine, la Poste Suisse, Migros et Helsana, ce shirt adidas en récompense pour sa performance (voir page 11).

► Service de garderie

Les enfants que la garderie doit accueillir le jour de la Course Féminine, doivent être obligatoirement inscrits jusqu'au mardi 9 juin 2015. Un montant symbolique de CHF 5.- est demandé par enfant. Un enfant peut être pris en charge au maximum trois heures.

Heures d'ouverture de la garderie: 8–15h

Inscription au numéro de téléphone: 031 954 06 06.



THUN, 01.03.2015

NEU: Kinder- und Jugendlauf über 1.5 bzw. 3km

alle Infos unter

WWW.SURVIVALRUN.CH

Co-Sponsoren



Together
ahead. **RUAG**

Konzept und
Realisation

RyffelRunning

Unterstützt durch



FRANK



1



4



2



3

adidas



adidas Hot Shot Frauenlauf 2015

1 adidas AKTIV Short Sleeve W *

Atmungsaktives Shirt dank CLIMALITE®. Reflektierendes Logo für die Sicherheit in der Nacht. Grössen: S – XL, **Best. Nr. S13255**, SportXX Art.-Nr. 4612.331
CHF 39.90 statt 44.90

2 adidas AKTIV ¾ Tights W *

Enganliegende, leichte CLIMALITE® ¾ Tight mit perfektem Feuchtigkeitsmanagement und reflektierenden Details. Grössen: S – XL, **Best. Nr. S22141**, SportXX Art.-Nr. 4612.332,
CHF 54.90 statt 59.90

3 adidas AKTIV Marathon 10 Short W *

Leichte, lifestyle orientierte CLIMALITE® Short mit reflektierenden Details. Grössen: S – XL, **Best. Nr. S13263**, SportXX Art.-Nr. 4612.334,
CHF 44.90 statt 49.90

4 adidas Supernova Bra W

Das äusserst leichte CLIMALITE®/CLIMACOOOL® Gewebe bietet ein perfektes Feuchtigkeitsmanagement und einen optimalen Support bei sportlicher Belastung. Ein Bra für die lifestyle orientierte Läuferin. Grössen: S – XL, **Best. Nr. S13778**, SportXX Art.-Nr. 4620.005,
CHF 49.90 statt 54.90

5 adidas AKTIV Hoody W *

Fashion inspirierter CLIMALITE® Hoody mit reflektierendem Logo. Grössen: S – XL, **Best. Nr. S13252**, SportXX Art.-Nr. 4612.330,
CHF 54.90 statt 59.90

6 adidas Supernova ¾ Graphic Tight W

Enganliegende, leichte «All over Print» CLIMALITE®/CLIMACOOOL® ¾ Tight mit wasserdichten Reissverschlussaschen. Grössen: S – XL, **Best. Nr. S16399**, SportXX Art.-Nr. 4612.333,
CHF 79.90 statt 89.90

* 2% des Verkaufserlöses gehen an die AKTIV Brustkrebs Stiftung.

Diese Produkte sind ab Mitte März 2015 in den Ryffel Running Shops Bern und Uster und allen Ryffel Running by SportXX Shops sowie online unter www.ryffel.ch und www.sportxx.ch erhältlich. Die Aktion endet am 14. Juni 2015.

climacool

CLIMACOOOL®: sorgt für Wärme- und Feuchtigkeitsmanagement durch Ventilationszonen

CLIMALITE®: Leichtes, weiches Gewebe für exzellentes Feuchtigkeitsmanagement



Produkte-Bestelltalon

Anzahl	Best.-Nr.	Artikel	Preis

Bitte legen Sie mir gratis den neusten Ryffel Running by SportXX-Katalog bei.

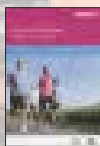
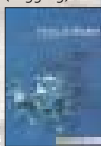
Senden Sie mir bitte gegen Rechnung, mit garantiertem Rückgaberecht inner 1 Woche, in der Originalverpackung, die oben aufgeführten Artikel. Versand- und Versicherungsanteil: CHF 8.-. Behalte ich die Sendung, bezahle ich inner 2 Wochen netto.

Name	Vorname
Strasse	PLZ / Ort
Telefon	Unterschrift

Bitte ausschneiden und einsenden an: Ryffel Running AG, Seestrasse 98, 8612 Uster, Telefon 044 940 87 87, Fax 044 940 87 86, shopuster@ryffelrunning.ch, www.ryffelrunning.ch

«Fit in 12 Wochen (Jogging)» «Helsana Trail» «XCO-Broschüre» «Fitness Aqua-Fit»

Folgende Broschüren stehen zum Download unter www.ryffelrunning.ch zur Verfügung oder können in den Ryffel Running Shops Bern und Uster sowie in den Ryffel Running-by-SportXX-Shops gratis bezogen werden.



alle Broschüren im Wert von Fr. 10.-

CD im Wert von Fr. 15.-

Jetzt Treuepunkte sammeln und profitieren!

Infos unter swissrunners.ch

Mit jeder Anmeldung zu einem Swiss-Runners-Lauf gibts automatisch einen Treuepunkt. Läuferinnen und Läufer mit fünf und mehr Teilnahmen erhalten eine Startgelderlässigung. Für zehn und mehr Teilnahmen gibts einen Gratisstart.

- 20 km de Lausanne
- Aletsch-Halbmarathon
- Altstätter Städtläuf
- Basler Stadtlauf
- Bieler Lauftage
- Bremgarter Reusslauf
- Corrida Bulloise
- Course de l'Escalade
- Frauenfelder Stadtläuf
- Genève Marathon
- Glarner Stadtläuf
- Gossauer Weihnachtsläuf
- Grand-Prix von Bern
- Greifenseelauf
- Hallwilerseelauf
- Jungfrau-Marathon
- Kerzerläuf
- Lausanne-Marathon
- Luzerner Stadtläuf
- Morat-Fribourg
- Schlossläuf Rapperswil-Jona
- Schweizer Frauenläuf Bern
- Stralugano
- Swissalpine Davos
- SwissCityMarathon-Lucerne
- Winterthur-Marathon
- Zürcher Silvesterläuf
- Zürich Marathon

Wir danken für Ihre Treue.

SWISSRUNNERS

Jetzt
14 Tage
gratis
testen!



running.COACH
Dein online Trainingsplan

by Belz, Röhlin & Ryffel



Offizieller Trainingsplan Supplier
des Schweizer Frauenlauf Bern

- ✓ Mit dem online Trainingsplan running.COACH wird dein Frauenlauf zum Erfolg
- ✓ Wir unterstützen dich auf dem Weg zu einem einmaligen Lauferlebnis
- ✓ Registriere dich jetzt und finde die wichtigsten Tipps für dein Rennen im running.COACH
- ✓ Teste den running.COACH 14 Tage kostenlos

WWW.RUNNINGCOACH.CH

facebook.com/runningcoach.ch

Merci

Das OK Schweizer Frauenlauf dankt den Sponsoren und Partnern

Le CO de la Course Féminine Suisse remercie tous les sponsors et partenaires

Hauptsponsoren

MIGROS

DIE POST

Helsana

Co-Sponsor

Konzept und Realisation

Medienpartner



RyffelRunning[®]

BZ BERNER ZEITUNG

Dienstleistungs-Sponsoren

annabelle



HIRSLANDEN

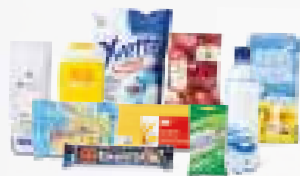
zeller **LACTACYD**

Fahrzeugsponsor



Unser Bestes für euer Bestes.

MIGROS www.migros.ch



Wir stellen nicht nur
täglich rund 10000
Produkte selber her,
sondern fördern auch
den Schweizer Laufsport.
Ein Engagement von
Herzen. Von uns.

VON UNS.
VON HIER.



MIGROS

Ein **M** engagierter.