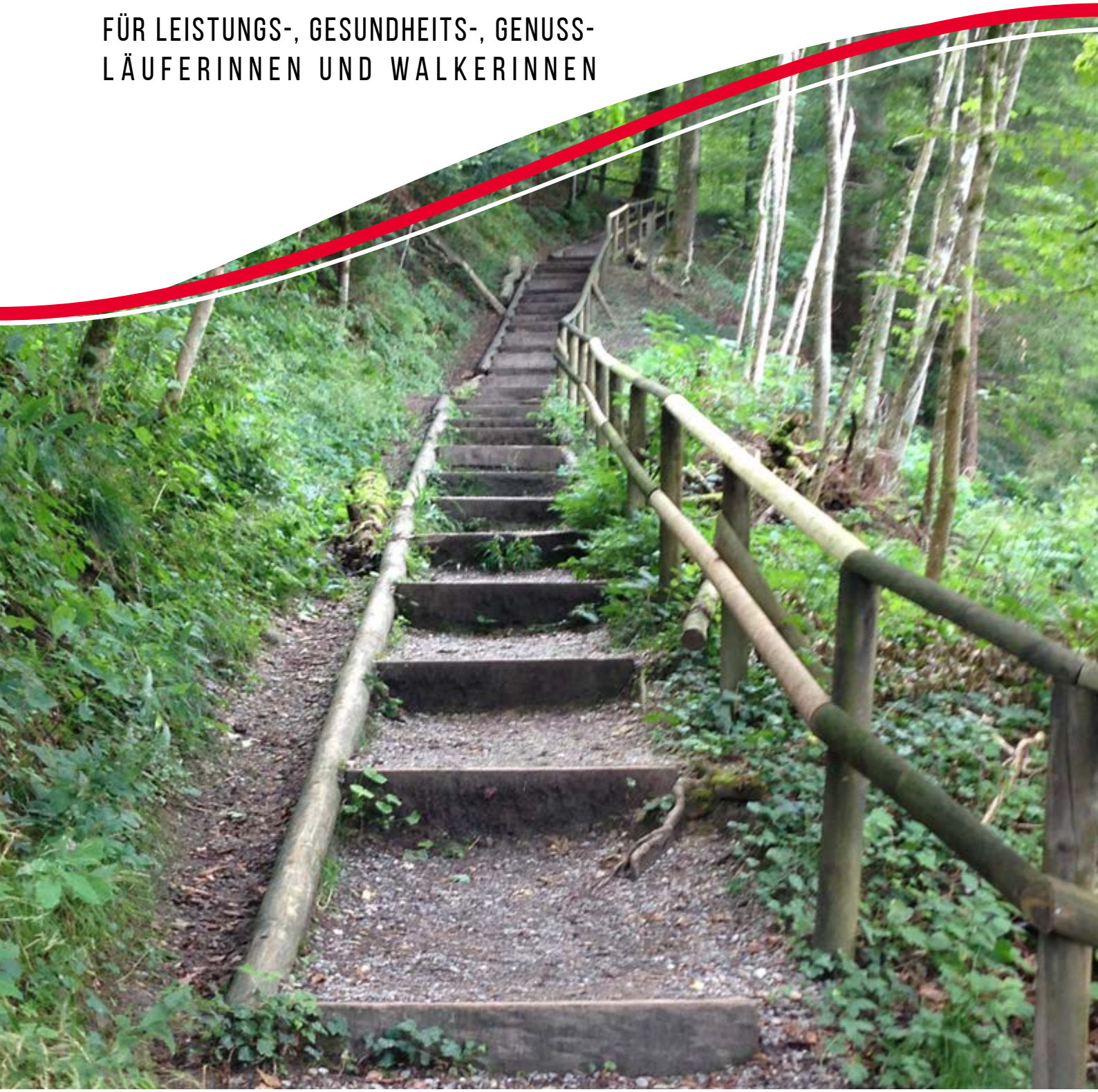
NR. 3
SEPTEMBER 2020

swiss masters running

JOURNAL

FÜR LEISTUNGS-, GESUNDHEITS-, GENUSS-
LÄUFERINNEN UND WALKERINNEN



Federvieh
Schutzengel laufen mit
Neue Vereinbarung mit Swiss Athletics

swiss athletics
swiss masters running

POWER THROUGH ANYTHING

Uphill
7 th

Distance
13.42 m

Ascent
586 m

POLAR GRIT X

OUTDOOR MULTISPORT-UHR

Der Polar Grit X wurde für die Momente entwickelt, in denen die Straße nicht genug ist und neue Ziele abseits befestigter Wege warten.

Der Grit X ist eine Outdoor-Multisportuhr mit integriertem GPS, optischer Pulsmessung am Handgelenk, Kompass und Höhenmesser sowie den einzigartigen Trainingsfunktionen von Polar.

- ULTRA LONG BATTERY LIFE
- HILL SPLITTER™
- FUELWISE™

POLAR®

Der Vorstand von smrun hat an seiner Sitzung vom 1.7.2020 einige wichtige Entscheide getroffen.

EM NON STADIA, BERGLAUF UND TRAIL 2020 AUF MADEIRA

Bekanntlich wurden diese beiden Veranstaltungen auf Ende Oktober bzw. Anfangs November verschoben. Grund dafür ist die andauernde Corona-Pandemie. Der Vorstand hat auf indirektem Weg ein neues Covid-19-Reglement des lokalen Organisationskomitees erhalten, das grosse Einschränkungen beinhaltet. Wir gehen davon aus, dass dieses Reglement auch vom portugiesischen Gesundheitsministerium und von den Behörden der autonomen Region Madeira beeinflusst wurde.

Auszug aus dem Reglement:
- Teilnehmenden über 65 Jahren wird die Teilnahme nicht empfohlen
- Teilnehmenden mit Vorerkrankungen wir die Teilnahme nicht empfohlen
- Tägliche persönliche Temperaturmessung ist Pflicht
- Vorweisung eines maximal 72 Stunden vor Einreise ausgestellten negativen Covid-Tests
- Maskentragpflicht vor dem Start und nach dem Lauf
- Keine Rangverkündigungen bzw. nur Minimum
- Keine Verpflegung nach dem Lauf
- Limitierung der Anzahl AthletInnen
- Gestaffelter Start
- Temperatur-Screening vor dem Start
- Startgeldversicherung empfohlen
- Keine Zuschauer im Zielraum

Aufgrund dieser neuen, nochmals erschwerteren Ausgangslage hat der Vorstand mit schwerem Herzen folgende Entscheide getroffen:

- Auf eine von smrun organisierte Teilnahme wird verzichtet
- Wer individuell reisen will, wird durch smrun bezüglich Anmeldeformalitäten unterstützt

Der Vorstand begründet diese Entscheide unter anderen mit folgenden Argumenten:
- Aufgrund von Rückmeldungen würde von den ursprünglich 106 Teilnehmenden nur noch eine kleine Anzahl Personen eine Reise unternehmen
- Das Risiko, dass die Veranstaltung im letzten Augenblick doch noch abgesagt wird, besteht. In diesem Falle würde man, falls die Reise z.B. für Ferien nicht angetreten wird, die Kosten für den Flug und das Startgeld verlieren
- Das Risiko, dass sich die Covid-19-Situation in der Zwischenzeit wiederum verschärft, besteht. Wir haben als Organisatoren der Reise eine Verantwortung für die Gesundheit der Teilnehmenden
- Im Hotel gibt es kein Buffet
- Es fallen Kosten von 200.- bis 300.- für den Test an
- Gefahr einer Quarantäne bei Einreise und während Aufenthalt bei positivem Temperatur-Screening
- Zum zweiten Mal ein grosser Organisationsaufwand
- Solidarität mit Kategorien Ü65
- Stimmung wäre nicht so, wie wir uns das gewohnt sind
- Wir wollen rechtzeitig Klarheit und Planbarkeit schaffen

Wer trotzdem reisen will wird gebeten, sich bei René Kottmeyer, vizepraesident@smrun.ch zu melden. Es wird aber auf eigene Verantwortung und eigenes Risiko gereist.

UMFRAGE

Der Vorstand hat die Mitglieder mit einer News dazu eingeladen, sich Gedanken zu machen, ob Interesse für folgende Alternativen vorhanden ist. Die Ergebnisse dieser Umfrage sind wie folgt:

1. Wer macht bei einer smrun-Charity-Tour «Friend to Friend» mit? *21 Antworten positiv*

2. Wer wünscht, dass smrun nach den Sommerferien/ Anfangs September in der Schweizer Bergwelt ein Lauf-/ Walkingweekend organisiert? *9 Antworten positiv*

3. Wer könnte sich eine Reise auf Zypern an die «Cyprus-Challenge» (25.11.-2.12.) vorstellen?
7 Antworten positiv

4. Wer plant, trotz allem eine individuelle Teilnahme an den EM auf Madeira?
0 Antworten positiv

LAUFCUP 2020

Ob und welche Läufe im Herbst 2020 noch stattfinden werden, ist im Moment immer noch nicht klar. Immerhin wurde die Teilnehmerzahl auf 1000 erhöht und es gibt kreative Ansätze der Veranstalter. Der Vorstand hofft aber, dass noch einige Wertungsläufe durchgeführt werden können. Mit dem smrun Charity-Lauf wird eine zusätzliche attraktive Möglichkeit zum Punkten geboten. Der Vorstand behält sich vor, die Bestimmungen des Laufcup-Reglementes am Ende des Jahres der Situation angepasst anzuwenden.

Bitte beachtet bezüglich der Cup-Läufe fortlaufend die Informationen auf der Webseite www.smrun.ch oder auf den Newsportalen Facebook und in der smrun-App.

GENERALVERSAMMLUNGEN

Die Durchführungsorte der nächsten Generalversammlungen wurden bereits bestimmt. 2021 Kerzerslauf, 2022 Wiedlisbacher Lauf, 2023 Eschenbach; Diese Läufe sind also für die Laufcups der entsprechenden Jahre bereits gesetzt. Die nächste Vorstandssitzung findet am 9. September 2020 statt.

Im Namen des Vorstandes wünsche ich Euch allen gute Gesundheit und wir freuen uns auf ein baldiges Wiedersehen an einem nächsten Lauf.

Herzliche Grüsse
René Fürst, Präsident smrun

Chers membres,

Le conseil d´administration smrun a pris des décisions importantes lors de sa réunion du 1/7/2020.

CHAMPIONNATS D'EUROPE HORS STADE, CHAMPIONNAT DE COURSE DE MONTAGNE ET TRAIL 2020 À MADÈRE

Comme vous le savez, ces manifestations ont été reportées à fin octobre et début novembre, en raison de la pandémie de la Covid-19. Nous avons indirectement reçu du Comité organisateur local de nouvelles instructions nous informant de restrictions majeures. Il se peut qu'elles découlent de décisions influencées par le ministère portugais de la santé et des autorités de la région autonome de Madère.

Extraits de ce règlement:
- La participation pour les personnes de plus de 65 ans n'est pas recommandée.
- Elle est déconseillée pour les personnes ayant été précédemment atteintes.
- Obligation de prise de température quotidienne
- Présentation du résultat négatif d'un test Covid-19 effectué 72 h au maximum avant l'entrée sur le territoire
- Port du masque avant le départ et après l'arrivée
- La cérémonie officielle de classement sera réduite au minimum

- Pas de repas en commun après les compétitions
- Limitation du nombre d'athlètes
- Départs échelonnés
- Contrôle de température avant la course
- Assurance pour couvrir les frais engagés lors de l'inscription recommandée
- Pas de spectateurs sur le parcours, ni sur la ligne d'arrivée

Au vu de ce qui précède et des nouvelles prescriptions encore plus sévères, votre Comité a décidé à regret de :
- Renoncer à une participation organisée par le smrun
- Laisser la possibilité de s'y rendre à titre individuel avec le soutien du smrun pour les formalités administratives.

Notre décision se fonde sur les considérations suivantes :
- Vu les commentaires reçus, seul un petit nombre de nos 106 concurrents initialement inscrits serait encore disposés à faire le voyage
- Le risque d'une annulation au dernier moment n'est pas exclu, avec pour conséquence de ne pas être remboursé pour le billet d'avion et pour les frais d'inscription.
- Le risque d'une deuxième vague de Covid-19. Organisateurs du voyage, nous sommes responsables de la santé des participants.
- Pas de buffet dans l'hôtel
- Coût du test CHF 200 – 300
- Risque de mise en quarantaine à l'entrée, pendant le séjour après un contrôle de température élevée
- A nouveau un énorme travail administratif pour les organisateurs
- Solidarité avec les concurrents de plus de 65 ans
- L'ambiance ne serait pas celle de nos précédents voyages.
- Nous désirons suivre la situation, réagir à temps et vous tenir informés
- Que ceux qui toutefois désirent faire le déplacement s'annoncent auprès de René Kottmeyer, vizepraesident@smrun.ch. Ils voyageront sous leur propre responsabilité et à leur risque.

SONDAGE

Le comité exécutif a invité les membres ayant une nouvelle à réfléchir à l´intérêt qu´il y a à proposer les alternatives suivantes.
Les résultats de cette enquête ont été les suivants:

1. Une tournée de charité, « d'ami à ami », organisée par le smrun
21 réponses positives

2. L'organisation après les vacances d'été, au début de septembre, d'un week-end de marche et de courses en montagnes dans notre pays.
19 réponses positives

3. Un voyage à Chypre pour y disputer le « Cyprus challenge » du 25.11 au 2.12. ?
7 réponses positives

4. En dépit des circonstances participation aux Championnats d'Europe de Madère ?
0 réponses positives

COUPE DES COURSES 2020

Nous ne savons pas quelles courses seront disputées à l'automne 2020. La participation est augmentée à 1000 personees et les organisateurs rivalisent d'imagination pour trouver des solutions. Le Comité espère que quelques courses retenues pour le classement puissent encore se disputer. Notre proposition de course caritative vous offre une belle opportunité de marquer des points ! Votre Comité se réserve le droit d'appliquer le règlement de la Coupe en tenant compte de la situation exceptionnelle.

Veuillez consulter régulièrement les informations diffusées sur notre site concernant la Coupe (www.smrun.ch) ou sur les réseaux sociaux (Facebook et smrun App).

ASSEMBLÉES GÉNÉRALES

Les lieux des prochaines Assemblées générales ont déjà été déterminés.

2021 Kerzerslauf, 2022 Wiedlisbacher Lauf, 2023 Eschenbach ; Ces courses sont donc déjà fixées pour les coupes de course à pied des années correspondantes.

La prochaine réunion du conseil d´administration aura lieu le 9 septembre 2020.
Au nom du Comité je vous exprime nos vœux de santé avec l'espoir de très prochaines retrouvailles lors d'une course. Je m'en réjouis et vous présente mes très cordiales salutations sportives.

Votre Président
René Fürst

Cari soci,
Durante la riunione del consiglio direttivo di smrun, svoltasi il 1.07.2020, sono state prese decisioni importanti..

CAMPIONATI EUROPEI OUTDOOR, GARA MONTANARA E TRAIL 2020 A MADEIRA

Si sapeva che questi due eventi erano stati rimandati alla fine di ottobre e all´inizio di novembre, a causa della pandemia provocata dal Coronavirus. Il consiglio direttivo ha ricevuto, per vie indirette, un nuovo regolamento Covid-19 indetto dal comitato organizzatore locale: esso però presenta notevoli ristrettezze. Partiamo dal presupposto che le norme siano così per via di decisioni prese dal Ministero della Sanità portoghese nonché dalle le autorità di Madeira.

Estratto dal regolamento:
- Si sconsiglia la partecipazione a chi ha più di 65 anni di età
- Si sconsiglia la partecipazione a chi ha sofferto di malattie pregresse.
- Ogni giorno va misurata la temperatura di ogni partecipante.
- Presentazione di un test di covid negativo, che sia stato rilasciato non più di 72 ore prima dell´arrivo a Madeira.
- obbligo di indossare la mascherina prima e dopo la gara
- Niente classifica, o massima minima.
- Niente catering dopo la corsa
- Numero di atleti limitato
- Partenza scaglionata
- Controllo della temperatura corporea prima dell›inizio delle gare
- Si consiglia di stipulare un´assicurazione per la tassa d´iscrizione
- Niente spettatori nell´area d´arrivo

A causa di tutte queste ristrettezze, il Direttorio, seppur molto a malincuore, si è trovato costretto a prendere le seguenti decisioni:

- Rinunciamo all'organizzazione ufficiale del viaggio;
- Chi volesse andare in autonomia avrà comunque l'appoggio di smrun per quanto riguarda i moduli di iscrizione

Le seguenti argomentazioni chiariscono i motivi di tale decisione:
- A causa di ritiri, dei 106 partecipanti iniziali, solo un gruppo ristretto è ancora intenzionato ad andare.
- Esiste ancora il rischio che levento venga annullato all´ultimo momento. Così, se il viaggio non venisse effettuato, (ad esempio, per vacanza), si perderebbe sia i soldi del volo che dell´iscrizione.
- C´è pure il rischio che, nei prossimi mesi, la situazione di Covid-19 peggiori di nuovo. Come organizzatori del viaggio, ci sentiamo responsabili per la salute dei partecipanti

- Non c´è buffet nell›hotel
- Il Test costa dai 200 ai 300 CHF.
- Rischio di quarantena all›arrivo e durante il soggiorno in caso di esito positivo
- un altro grande sforzo organizzativo con poco tempo a disposizione
- Solidarietà con le categorie Over 65
- L´umore non sarebbe ideale
- Vogliamo far chiarezza ed essere previdenti rapidamente.

Chi volesse viaggiare lo stesso, può contattare René Kottmeyer, vizepraesident@smrun.ch. Ma il viaggio sarà tutto a rischio e pericolo del partecipante (non ci assumiamo responsabilità al riguardo).

SONDAGGIO

Tramite le news, Il consiglio di amministrazione invita i membri riflettere circa il loro interesse o meno per quanto riguarda le seguenti alternative.

I risultati di questo sondaggio erano:

1. Chi vuole partecipare ad un tour di beneficenza smrun chiamato «Friend to Friend»?
21 ha interesse

2. chi vorrebbe che smrun, dopo le vacanze estive/inizio settembre a organizzasse un weekend di corsa/camminata in montagna?
19 ha interesse

3. chi potrebbe permettersi un viaggio a Cipro per «Cipro-Challenge» (25.11.-2.12.)
7 ha interesse

4. chi, nonostante tutto, sta progettando una partecipazione individuale ai Campionati Europei di Madeira?
0 ha interesse

CAMPIONATO 2020

Non è ancora chiaro se e quali gare si svolgeranno nell›autunno 2020. E vero che il numero autorizzato dei partecipanti è stato fissato a 1000; in ogni modo, ci auguriamo che vengano effettuate altre valutazioni. La corsa di beneficenza smrun è un´ulteriore opzione interessante per ottenere punti. Il consiglio si riserva il diritto di modificare il regolamento del Campionato alla fine dell›anno, adattandolo alla situazione.

Si prega di prestare attenzione alle informazioni sul sito web di smrun www.smrun.ch o sui portali di notizie Facebook e smrun App.

ASSEMBLEE GENERALI

Le sedi delle prossime Assemblee generali sono già state stabilite.

2021 Kerzerslauf, 2022 Wiedlisbacher Lauf, 2023 Eschenbach; Quindi queste corse sono incluse nel nostro campionato interno per le rispettive annate.

La prossima riunione del Consiglio di Amministrazione si terrà il 9 settembre
A nome del consiglio di amministrazione, auguro a tutti voi buona salute e ci auguriamo di rivedervi presto ad una prossima gara.

René Fürst
Presidente

INHALT

3 Aus dem Vorstand
9 smrun Vorstand
11 Neue Vereinbarung smrun mit swiss athletics
13 Nouvel accord entre le smrun et swiss athletics
14 Liebe Grüsse vom Bieler-Höck
16 Nachruf Reto Calderari
17 Nachruf Hermann Holenstein
18 Schweizer Frauenlauf - Résumé de course
20 Brö
22 BE Sommerhöck 2020
24 Wettbewerb - Concours - Concorso
26 Läufergeschichten - Schutzengel laufen mit
27 Joggen mit Blinden
29 Federvieh für Bauersfrau Ruth
32 Auflösung Wettbewerb
33 Der Frosch
34 Kellereien
36 Da trifft man sich
37 Mutationen
39 Inserate im Journal
39 Laufcup 2020

IMPRESSUM

HERAUSGEBER SWISS MASTERS RUNNING, OFFIZIELLES VEREINSORGAN DES GRÖSSTEN LAUFSPORTVEREINS DER SCHWEIZ.
REDAKTION GABRIELA KLEGER UND MITGLIEDER
AUFLAGE 1200 EXEMPLARE
ERSCHEINT VIERTELJÄHRLICH
NÄCHSTE AUSGABE 21.12.2020
REDAKTIONSSCHLUSS 15.11.2020

DIE IN DEN ARTIKELN GEÄUSSERTEN MEINUNGEN MÜSSEN NICHT DIE MEINUNG DES VORSTANDES ODER VEREINS WIEDERGEBEN.
ARTIKEL ODER TEILE DAVON DÜRFEN MIT DEM EINVERSTÄNDNIS DER REDAKTORIN UND DES AUTORS FÜR ANDERE SPORTLICHE PUBLIKATIONEN BENUTZT WERDEN.

LAUFENDES FÜR LAUFENDE, JOGGENDE UND WALKENDE

smrun Vorstand

RENÉ FÜRST
Präsident
praesident@smrun.ch
Engelhardstr. 38 - 3280 Murten
026 670 16 66

RENÉ KOTTMEYER
Vizepräsident
vizepraesident@smrun.ch
Im Rank 159 - 6300 Zug
079 279 93 62

GERI JAUNER
Finanzen
finanzen@smrun.ch
Schlossgasse 5 - 8450 Andelfingen

GABRIELA KLEGER
Redaktion
redaktion@smrun.ch
Dörnlerweg 2 - 8545 Rickenbach

WILLI GUGGISBERG
Laufcup
laufcup@smrun.ch
Arastrasse 20- 3048 Worblaufen
031 922 35 10

PETER KRIEGER
Aktuar
aktuar@smrun.ch
Rosmattstr. 1a - 5621 Zufikon

MICHELE BRUGNATTI
Marketing & Mitgliederwerbung
marketing@smrun.ch
Kirchgasse 2A - 4058 Basel
079 887 10 48

CHRISTIAN GROB
Mitgliederbetreuung, Web Social Media
mitgliederbetreuung@smrun.ch
Neugrundstr. 6 - 8320 Fehraltorf
044 954 02 77

Ebenfalls im Einsatz für smrun

HERBERT DECORVET
Laufauswertung
laufauswertungen@smrun.ch
Grausteinweg 11 - 1791 Courtaman
076 327 05 91

HEIKE FREIBURGHAUS
smrun Shop
shop@smrun.ch
Gandstrasse 7 - 3718 Kandersteg

Natürlich mehr leisten.

«Proteine unterstützen meinen Muskelaufbau»

Nino Schurter
Olympiasieger und mehrfacher Weltmeister im Cross Country

Die familia Champion Müesli weisen eine für Sportler ideale Nährstoffzusammensetzung auf. Die Müesli spenden Energie, sorgen für langanhaltende Sättigung und fördern eine verkürzte Regenerationszeit. Die beiden Sorten eignen sich ideal zum Verzehr vor oder nach der sportlichen Betätigung.

Ernährungspartner von:
SWISSRUNNING · SWISS ATHLETICS · SWISS TRIATHLON · SWISS CYCLING

Wir leben für Müesli. familia

Neue Vereinbarung smrun mit swiss athletics

Swiss Masters Running (smrun) ist als Verein Mitglied von Swiss Athletics. Seit 2007 gibt smrun alle Mitglieder an und zahlt für diese einen Sonder-Kopfbeitrag von ursprünglich CHF 2.- pro Mitglied. Anlässlich des Jahresgesprächs 2012 zwischen Swiss Athletics und smrun wurde seitens Swiss Athletics eingebracht, dass dieser Sonder-Kopfbeitrag in Zukunft auf CHF 4.- erhöht werden sollte. Dies war die Gelegenheit dazu, dass die beiden Organe eine Verhandlung starteten und in der Folge eine Vereinbarung abschlossen, welche durch den Zentralvorstand Swiss Athletics am 4. Juli 2012 genehmigt wurde. Als Verhandlungsleiter von smrun amtete damals Stefan Zingg in seiner Funktion als Präsident.

«SOLIDARITÄT IST DER TREIBENDE MOTOR EINER INTAKTEN HUMANEN GESELLSCHAFT»

Seither hat sich in der Schweizer Leichtathletik- und Laufsport-Welt viel getan. Die Schweizer Sportfans dürfen sich seit den Europameisterschaften 2014 in Zürich an einem wachsenden Interesse an der Leichtathletik und an den Schweizer Erfolgen erfreuen. So schön Edelmetall glänzt, dieser Erfolg hat aber auch eine Kehrseite. Um die Nachwuchsprojekte, als Grundpfeiler des Erfolges, die Förderprogramme und die Spitzenathleten wirksam unterstützen zu können braucht es die Solidarität der Sponsoren, der Bevölkerung, der ganzen Lauf- und Leichtathletik-Bewegung der Schweiz. Also auch von smrun.

Im Rahmen der Strategiediskussion hat sich der Vorstand verschiedene Überlegungen gemacht und dabei auch erkannt, dass wir smrun noch besser in den diversen Altersgruppen bekannt machen, Zusammenarbeiten verstärken und auf zusätzliche Art und Weise Mitglieder gewinnen wollen.

Die Vereinbarung von 2012 wurde im Jahre 2019 durch die Verhandlungsdelegation von smrun, mit Präsident René Fürst und Kassier Hans Oberli und Vertretern von Swiss Athletics überarbeitet und den neuen Entwicklungen angepasst. Sie teilt sich in fünf Teile auf.

Präambel

Swiss Athletics und Swiss Masters Running wollen sich gegenseitig bei der Erreichung der gemeinsamen Ziele unterstützen. Gemeinsame Ziele sind die Förderung der Leichtathletik im Allgemeinen und des Laufsports im Speziellen. Der Einsatz von Swiss Masters Running im Mastersbereich ist eine Fortsetzung der Aktivitäten von Swiss Athletics im Jugend- und Erwachsenensport. Insofern wird auch der Mastersbereich durch Swiss Athletics wertgeschätzt und respektiert. Smrun anerkennt die Bestrebungen von Swiss Athletics zur Förderung des Nachwuchs-, Leistungs- und Spitzensports sowie die Notwendigkeit, dazu über genügend Ressourcen zu verfügen. In diesem Sinne führen Swiss Athletics und Swiss Masters Running ihre Zusammenarbeit weiter.

Status zwischen Swiss Athletics und Swiss Masters Running

Artikel 1 zeigt das Verhältnis der beiden Partner auf. Swiss Masters Running geniesst eine Sonderstellung. Beispielsweise ist Swiss Athletics Mitglied von European Masters Athletics (EMA) und bestimmt in Absprache mit smrun und sma (Swiss Masters Athletics) die Schweizer Interessenvertretung in den EMA-Gremien.

Leistungen von Swiss Athletics für Swiss Masters Running

Artikel 2 führt zahlreiche Punkte auf, welche zeigen, wie Swiss Athletics die Anstrengungen von smrun im Bereich Masters Running unterstützt. Beispielsweise übernimmt Swiss Athletics die Kosten für die Medaillen der Masters-Kategorien an den Schweizer Meisterschaften.

Ferner haben wir neu die Möglichkeit, unsere Erfolge an internationalen Masters-Meisterschaften auf den sozialen Kanälen von SwissRunning und im Swiss Athletics Magazin (Printmedium) zu publizieren.

Leistungen von Swiss Masters Running für Swiss Athletics

Um eine Win-Win-Situation zu erzielen, entrichtet smrun die Mitgliederbeiträge von Swiss Athletics, welche sich wie folgt zusammensetzen:

1. Jährlicher Vereinsbeitrag von CHF 400.- (bisher 200.-)

2. Ein Kopfbeitrag pro zahlendes Mitglied

3. Die bisherige Zusatzabgabe «Breitensportförderung» von CHF 0.50 pro Teilnehmer am Masters Laufcup wurde gestrichen

Um die Strategie der Mitgliederwerbung nachhaltig und breit abzustützen, unterstützt smrun mit einem Förderbeitrag ein Nachwuchsprojekt. Die Übergabe des Betrages wird im Rahmen einer Laufveranstaltung durchgeführt, auf den sozialen Kanälen von Swiss Running erwähnt und natürlich auf allen Kanälen von smrun publiziert. Dies erhöht unsere Bekanntheit mit einer sympathischen Etikette. Würde man eine Werbung platzieren wollen, wären die Kosten ein Mehrfaches.

Inkrafttreten und Gültigkeit

Die Vereinbarung wurde am 19.5.2020 durch Swiss Athletics und am 28.4.2020 durch smrun unterzeichnet und tritt per 1.1.2020 in Kraft. Sie ersetzt das Abkommen aus dem Jahr 2012.

Weiteres Vorgehen

Art. 27 der Statuten führen aus:

Swiss Masters Running kann mit anderen Sportverbänden Vereinbarungen hinsichtlich einer Zusammenarbeit treffen. Jede Vereinbarung ist von der Generalversammlung zu genehmigen.

Der Vorstand smrun, welcher die Vereinbarung an seiner Sitzung vom 28. April 2020 einstimmig genehmigt hat, wird diese formell anlässlich der GV2021 vorlegen.

Interessierte können ab sofort den Präsidenten kontaktieren, um transparent Details des Inhaltes der Vereinbarung zu erfahren. Ich freue mich über diesen Verhandlungserfolg, sehe unsere Position gestärkt und Disharmonien definitiv als überwunden.

René Fürst, Präsident smrun

Nouvel accord entre smrun et swiss athletics

L'association Swiss masters running (smrun) est membre de Swiss athletics et à ce titre, lui verse depuis 2007 une cotisation annuelle de CHF 2.- par membre qui passa ensuite à CHF 4.-. Les deux associations après négociation avaient conclu un accord, ratifié en date du 4 juillet 2012 par les instances supérieures de Swiss Athletics. A l'époque nos intérêts étaient défendus par notre Président Stefan Zingg.

«LA SOLIDARITÉ EST LE MOTEUR D´UNE SOCIÉTÉ HUMAINE ET SAINE»

Depuis cette date il y a eu beaucoup de changements dans le monde suisse de l'athlétisme et de la course à pied, notamment depuis les championnats d'Europe organisés à Zurich en 2014. L'intérêt de notre public pour les performances et les médailles obtenues par nos champions est réjouissant ; la médaille a aussi son revers. Pour être à même de soutenir efficacement tant les athlètes de pointe que la relève, pierre angulaire du succès, des programmes de soutien de la part tant des sponsors que de toute la population sont indispensables. Nous, smrun, sommes directement concernés.

Dans ses options stratégiques le Comité du smrun a reconnu l'importance pour notre association d'être mieux connue et reconnue dans les diverses catégories d'âge en renforçant la coopération et en augmentant l'effectif de nos membres. L'accord conclu en 2012 a été renégocié avec des représentants de Swiss Athletics pour tenir compte des développements intervenus dans l'intervalle. La délégation du smrun était conduite par son Président René Fürst et son caissier Hans Oberli. Le nouvel accord comprend cinq parties.

Préambule

Swiss Athletics et Swiss Masters Running s'entraideront et coopéreront pour atteindre leurs objectifs communs, soit la promotion de l'athlétisme en général et de la courses à pied en particulier. Avec la tranche d'âge des masters nous continuons les activités sportives de Swiss Athletics dédiées à la base aux juniors et à l'élite. Smrun reconnaît et loue les efforts consentis par Swiss Athletics pour la jeunesse et pour le sport de haut niveau avec en parallèle le soutien financier nécessaire pour atteindre les objectifs de réussite.

Convention entre Swiss Athletics et Swiss Masters Running

L'article 1 précise la relation entre les deux partenaires. Le smrun bénéficie d'une situation spéciale. Swiss Athletics est membre de l'European Masters Athletics (EMA) et nomme les membres de la délégation suisse après consultation du smrun et de la SMA (Swiss Masters Athletics).

Services rendus par Swiss Athletics au Swiss Masters Running

L'article 2 énumère comment Swiss Athletics soutient le smrun dans les compétitions pour masters (Swiss Athletics, par exemple, paie les médailles des catégories masters pour les championnats de Suisse). De plus nous avons accès aux réseaux sociaux de Swiss Running pour y publier nos succès lors de championnats internationaux de Masters et Swiss Athletics Magazine (pour la version imprimée).

Services rendus par Swiss Masters Running à Swiss Athletics

Pour obtenir une situation gagnant-gagnant smrun paiera à Swiss Athletics les montants suivants :

1. Une cotisation annuelle de CHF 400.- (auparavant 200.-)

2. Une contribution pour chaque par membre cotisant

3. La taxe supplémentaire précédente «promotion du sport de masse» de CHF 0.50 par participant à la Masters Running Cup a été supprimée

Dans le cadre de sa stratégie de recrutement de nouveaux membres, le smrun

subventionnera un projet destiné à la jeunesse. Le montant publié sur les canaux de Swiss Running et sur les nôtres sera remis lors d'une compétition. Cette initiative contribuera à nous donner une bonne image. Ce sera plus utile et plus efficace que de faire une campagne publicitaire qui nous coûterait davantage.

ENTRÉE EN VIGUEUR ET VALIDITÉ

L›accord a été signé le 19 mai 2020 par Swiss Athletics et le 28 avril 2020 par smrun et est entré en vigueur le 1er janvier 2020. Il remplace l´accord de 2012.

Avenir

L'article 27 de la Convention prévoit que le smrun peut conclure des accords de coopération avec d'autres associations sportives, pour autant qu'ils soient soumis et approuvés lors de l'Assemblée générale.

Le Comité du smrun a unanimement approuvé l'accord lors de sa séance du 28 avril 2020 et le soumettra au vote de l'Assemblée générale de 2021.
Le Président se tient à votre disposition pour plus de détails sur le contenu de l'accord. Il est satisfait du succès de cette négociation qui renforce notre position et élimine définitivement des points de discorde.

René Fürst, Président du smrun

Liebe Grüsse vom Bieler-Höck

WIRKT DA WO'S SCHMERZT

DUL-X®

GEL COOL WALLWURZ COMP.

3-fach gegen Verletzungen
- Schmerzlindernd
- Abschwellend
- Heilungsfördernd

Basiert auf den Extrakten der Wallwurz, Rosskastanie, Arnika und ätherischen Ölen.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.

Melisana AG, 8004 Zürich, www.dul-x.ch

Nachruf Reto Calderari

*26.11.1941 †2.7.2020, 78-jährig

Reto Calderari hat definitiv Spuren in den Herzen seiner Familie und seiner Freunde hinterlassen. Schon das Eingangslied bei seiner Trauerfeier «you raise me up» von Josh Groban zeigte dies deutlich. «Du ermutigst mich so unglaublich», so die deutsche Übersetzung des Refrains dieses äusserst bekannten Liedes.

Bei Pflegeeltern mit 14 Geschwistern aufgewachsen, lernte er schon als Kind hohe Belastungen kennen und sich durchzubeissen. Als Rangierarbeiter arbeitete er zuerst im Rangierbahnhof Mett, später

in Biel, wo er jahrzehntelang treu seiner Arbeitgeberin, der SBB, diente. Auch bei den Schweizer Meisterschaften der Bähnler schwang er obenaus.

Um die Zeit der Rekrutenschule kam er in Kontakt mit dem Waffenlauf. Reto war fleissig, über 100 Waffenläufe zählte er zu seinem Palmarés. Sein Markenzeichen war, dass er als Läufer immer mit einem Schwamm unterwegs war. Als Regionallegende war Reto weitherum bekannt und erkannt, schliesslich prangte auf seiner Laufmütze der Schriftzug «Reto».

34 Mal konnte er am Bieler seine Willensstärke beweisen. 1969 lief er am 100er auf den 2. Gesamtrang in 8h05'. Seine Bestmarke realisierte er 1970 mit 7h37'. In den Jahren 1965-1975 lief er die Lange Nacht von Biel 9 Mal unter den Top-Ten des Gesamtklassementes und mauserte sich dadurch zur laufenden Regionallegende. Als auch sein Sohn Angelo diese Herausforderung wahrnahm, war Vater Reto mega stolz. Später lief auch sein Grosskind Maxime zur grossen Freude von Reto an einem Lauf mit.

Smrun und seiner Vorgängerorganisation trat er vor über 30 Jahren bei, vor einigen Jahren wurde er Freimitglied. Wie uns gesagt wurde, war er auch Gründungsmitglied des LSV Biel.

Am 8. Juli 2020 nahmen eine kleine Delegation des Bieler-Höck unter der Leitung von Susi und Peter Howald und der smrun-Präsident René Fürst an der besinnlich gestalteten Trauerfeier in Nidau teil und würdig Abschied von ihrem treuen Kameraden.

Was bleibt von Reto? Ein Koffer voller Medaillen, ordnerweise Fotos und Berichte über seine grossen Taten. Doch bis zuletzt wichtig war ihm ein blaues, schon in die Jahre gekommenes, Adidas-Jäcklein, welches das Zeugnis seiner grössten Leistung trug, ein Stoffabzeichen, das ihn als Europameister 1974 über 100km auswies. Es mögen materielle Kleinigkeiten sein, aber es war ein wichtiges Kleinod für ihn selbst.

Und so hat er dank seinem Wirken in unseren Herzen das schönste Denkmal hinterlassen, die Erinnerung.

René Fürst, Präsident smrun

Nachruf Hermann Holenstein

*6.6.1925 †10.6.2020, 95-jährig

4 Tage nach seinem 95. Geburtstag verstarb in Goldach das langjährige smrun-Mitglied Hermann Holenstein.

Viele Jahre war er ein ebenso treuer wie ehrgeiziger Teilnehmer an den Vereinsläufen.

Zuletzt blieben ihm nur noch unzählige Erinnerungen an Strecken und Kollegen und natürlich das Journal. Er zählte wohl zu den aufmerksamsten Lesern.

Roland Thommen
Rorschacherberg

«DAS SCHÖNSTE DENKMAL, DAS EIN MENSCH BEKOMMEN KANN, STEHT IN DEN HERZEN DER MITMENSCHEN.»

ALBERT SCHWEITZER

Schweizer Frauenlauf - Résumé de course

Une course virtuelle, pourquoi pas? Alors je m'inscris sur le site et me prépare à l' aventure. Depuis bientôt 7 mois sans course réelle, sans concurrentes et concurrents, sans spectateurs, sans ligne de départ, sans ligne d'arrivée, sans notre speaker toujours pleine d'enthousiasme Ruth Raaflaub et j'en passe. Comment vais-je faire pour tenir un rythme relativement élevé ? Ce dimanche 14 juin je décide de courir avec mes habits d'entraînement et sans chaussures de compétition.

Environ 30 minutes avant le départ je pars de chez moi munie de mon smartphone et mes écouteurs. L'échauffement se fait normalement, quand environ 10 minutes avant le départ à 11h30 pour les 5km, une voix me dit que je devrais faire quelques accélérations. A l'heure précise le départ est donné et après 500 mètres environ la voix me dit à quelle position je me trouve dans la course. La voix me dit que maintenant je traverse Monbijoubrücke et que bientôt je serai à Thunplatz. Plus tard il y aura Helvetiaplatz, Casinoplatz et Münstergasse. Je m'imagine certains fans à ces endroits. Enfin la voix me dit qu'il n'y a plus que 200m jusqu'à l'arrivée. « Sonya tu as terminé ta course au rang ... » Et voilà c'est terminé.

Je trotte gentiment à la maison et suis contente. Une expérience de plus à mon palmarès. Je n'ai jamais compris comment on pouvait courir avec des écouteurs et je reste de cet avis mais pour ce genre de course, il est nécessaire d'en avoir.
Au total pour les 3 courses il y a eu 1357 participantes (quelques hommes étaient aussi de la partie). Rendez-vous à l'année prochaine le 13 juin 2021 à Berne !

Sonya Gurtner

OFFICIAL SUPPLIER

swiss masters running

MIZUNO

REACH BEYOND

WAVE RIDER 24

FLOATING RUN

MIZUNOSHOP.CH

HÄNDLER-INFO: MZERO.CH

Alles normal. Wir leben unser Leben, ohne ständig zu fragen: Wieso geht alles so normal?

Auch ich muss freudig sagen, wie waren die bisherigen 21 AHV-Jahre doch so schön! Frei gestalteter Tagesablauf, Siesta, genügend Bewegung bei Wanderungen, Ausflügen, Reisen durch Europa, Velotouren oder Besuchen von Patienten im ganzen Kantonsgebiet. Regelmässige Treffs mit lieben Freunden trugen ebenfalls zum ungetrübten Genuss bei.

Dann kam dieser 20. Februar 2018, und alles wurde anders. Nachmittags Abstieg in den Keller wie immer. Doch von Rückkehr keine Spur. Hilflos lag ich mit meinen 70 kg am Boden, die 12 Stufen nach oben als grosse Herausforderung. Nach rund 40 Minuten schaffte ich den sonst so harmlosen Weg auf irgendeine Weise. Oben angekommen klammerte ich mich ans Geländer, bis zum Glück meine Nachbarin auf den kraftlosen „Sportler» aufmerksam wurde. Auch mein Nachbar tauchte auf. Dann ging alles reibungslos und optimal weiter. Der Hausarzt war in den Ferien, drum gleich die Nr. 144, und schon tauchte die Ambulanz mit Blaulicht in Seewil auf. Erstmals nach 86 Jahren betrat ich ein Spital nicht als Besucher, sondern als Patient mit Hirnschlag. Ich lernte das verständnisvolle, zuvorkommende Pflegepersonal in Aarberg kennen und schätzen, konnte nach zehn Tagen in die Reha Tschugg.

Vom 8. März bis 18. April 2018 war ich in dieser über die Kantonsgrenze bekannten Reha Bethesda. „Du schaffschs das!» Ja, ein schöner Spruch, und mit täglich bis zu sieben Lektionen stellten sich rasch Fortschritte ein. Was für umgängliches kompetentes Personal. Auf dem Sitzvelo,

beim Gehtrainer oder bei der Beinpresse war ich im Element. Die Physiotherapeuten staunten. Auch die vielen Haustreppen führten zur Verbesserung der Kondition und Beweglichkeit. Ein Rollator erleichterte alles. Das „Ferienzentrum» Tschugg am Fusse des Jolimonts mit herrlicher Sicht auf die Alpen wirkte. Am 18. April durfte ich heim nach Seewil und hatte mich an ein anderes Leben zu gewöhnen. Geduld ist gefragt. Der Neustart ins 86. Altersjahr war vollzogen, glücklicherweise ohne Beeinträchtigung des Gehirns.

Nach 58 glücklichen Jahren in Seewil nahte am 21. Januar 2020 der Umzug ins Seniorenzentrum Schüpfen. Ein Glücksfall, wie sich nach nun 6 Monaten herausstellt. Hier bin ich integriert in der 54 Personen zählenden Gemeinschaft, darunter 11 Rapperswiler. Regelmässig gibt es Kontakte zu Betagten aus Schüpfen und Grossaffoltern, natürlich bespielsweise auch zu Vreni Bangerter, Margrit Bommer, Alice Christen, Margrit Ruchti oder Neuling Konrad Graf. Schüpfen braucht kein Pflegehotel, denn es ist alles wunderbar. Ausgezeichnete Küche mit Daniel Schwarz im Team, überaus zuvorkommende Menschen in der Pflege, beim Empfang, einfach überall. Nie habe ich den Wohnungswechsel bereut, bleibe aber mit Rapperswil verbunden.

Heinz Brönnimann

Der Genuss-Marathon ist eine sportliche Entdeckungsreise durch das Walliser Weingebiet, auf welcher sportliche Geniesser und geniessende Sportler die Besonderheiten, Sehenswürdigkeiten und Köstlichkeiten der Region erkunden.

An fünf Kulinarik-Posten stehen jeweils zwei Weine und eine regionale Köstlichkeit bereit.

Die Strecke verläuft mitten in den zauberhaften Walliser Weinbergen. Auf wunderschönen Wegen wandert oder joggt man 23 Kilometer von Sion ins Weindorf Salgesch, wobei ca. 650 Höhenmeter überwunden werden. Die Strecke ist gut machbar und dauert für einen sportlichen Geniesser inklusive Zwischenhalt an den fünf Kulinarik-Posten ungefähr 8 – 9 Stunden.

Die Anmeldung und alle Informationen finden Sie auf:
www.genuss-marathon.ch

GENUSS-MARATHON DES SAVEURS

Wallis
INS HERZ GEMEISSELT.

In einem Restaurant

"Expresso! Expresso!" Ganz schnell kommt der Kellner und bringt den Kaffee. Der Gast unschuldig: „Ich habe nichts bestellt!" Der Ober wütend: „Sie haben laut geschrieen!" Der Bediente ruhig: „Ich habe nach meiner Katze gerufen. Die heisst EXPRESSO und ist schwarz."

Franziska Spring, smrun Mitglied

BE Sommerhöck 2020

Genug Covid-19 ist genug! Das sagten sich 21 smrun Freunde und folgten dem Aufruf zur Regio Sommerhöck-Wanderung 2020. Von Köniz aus ging's zu Fuss los rund um den Mengestorf Bergwald. Prächtiges Wetter angenehm warme Temperaturen waren unsere ständigen Begleiter. Die Walking Fraktion wurde ergänzt mit willkommenen Gästen aus Zürich und Domat/Ems. Am Tagesziel, dem Restaurant «Zum alten Burehus», durften wir uns exklusiv von der freundlichen Gastgeberfamilie beim Apéro, Grill mit Beilagen und Dessertbuffet verwöhnen lassen. Den Feedbacks kann entnommen werden, dass das Zusammensein allen wohlgetan tat. Bleibt alle gesund und virenfrei.

Stefan Zingg

39.

gurten CLASSIC

Samstag 31. Okt. 2020
Kinderläufe 0.9 - 2.7 Km
Traktorrennen 90 M

Sonntag 1. Nov. 2020
Classiclauf 15 Km
Kurzlauf 9 Km
Rennvelo 40 Km
Bergwalking 10 Km

Velorennen
verbesserte Streckenführung

www.gurtenclassic.ch

Alpha Foto

Hauptsponsoren

MIGROS **valiant**

swiss masters running SWICA · Gemeinde Köniz · Thömus · SPORTXX MIGROS · saucony · SWISSLOS Sportfonds Kanton Bern · Kehrli+Oeler WELTWEITE UMZÜGE

Wettbewerb - Concours - Concorso

Viele Läufe sind in der Saison 2020 ausgefallen. Finde aufgrund eines Logo-Ausschnittes den Namen des entsprechenden Laufes.

Nombreuses sont les compétitions annulées en 2020. Retrouve-les grâce aux éléments qui restent de leurs logos.

Molte gare previste nella stagione 2020 sono state annullate.
Abbinare ciascun ritaglio di logo alla gara corrispondente.

A

B

C

D

E

Schicke Deine Antworten an: praesident@smrun.ch oder redaktion@smrun.ch
Einsendeschluss ist der 31.10.2020

Envoie tes solutions jusqu'au 31.10.2020 à : praesident@smrun.ch ou redaktion@smrun.ch

Inviate le vostre risposte a 31.10.30: praesident@smrun.ch o redaktion@smrun.ch

Alle Wettbewerbsteilnehmenden mit allen richtigen Antworten bekommen einen Preis.

Chaque participant qui donnera toutes les réponses correctes recevra un prix.

Tutti i partecipanti con tutte le risposte corrette riceveranno un premio.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Teilnehmenden und GewinnerInnen werden im Journal 4/2020 publiziert.

Tout recours juridique est exclu. Vous trouverez les solutions et les noms des gagnants dans notre « Journal 4/2020 ».

Sono escluse azioni legali. I partecipanti e i vincitori saranno annunciati nel numero 4/2020 del nostro giornale.

Bon 20 %

Beim Kauf von Magnesium Vital Sport oder Vital One 375.

Einlösbar in Apotheken und Drogerien. Nicht kumulierbar.
Gültigkeit: bis 30.06.2021

Stempel Apotheke / Drogerie:

Krampfus Muskulus zwickt im Bein

Entspannt Muskeln und Nerven
dank speziell entwickeltem Trinkgranulat für Sportler.

Erhältlich in Ihrer Apotheke und Drogerie. Nahrungsergänzungsmittel sollen nicht als Ersatz für eine abwechslungsreiche Ernährung verwendet werden. VERFORA AG

VERFORA
FÜRS LEBEN

Läufergeschichten - Schutzengel laufen mit

Zum «Repertoire» eines Ultra – Läufers gehört natürlich auch der Alpine Marathon in Davos. Ende der 80er Jahre meldete ich mich zum ersten Mal für den K78 an. Mit zwei Kollegen (es waren beides Spitzenläufer) reiste ich am Vortag nach Davos. Unterwegs stellten sie die Frage nach meiner angestrebten Laufzeit. Ahnungslos antwortete ich 'etwa um 7 Std.'. Für diese kecke Antwort hatten beide nur ein müdes Lächeln. Am nächsten Tag staunten sie nicht schlecht, als ich nach 7h 18 Sek. in Davos ins Ziel einlief.

Einige Jahre später entschied ich mich erneut für einen Start in Davos. Der Wetterbericht sagte leichten Regen voraus. Da ich gerne bei Regen laufe, motivierte mich diese Vorhersage. Am Samstagmorgen starteten wir bei leichtem Nieselregen in Davos. Für mich war das sehr angenehm. Das Läuferfeld bewegte sich über Filisur nach Bergün. Von da an stieg es immer leicht an in Richtung Val Tour. Es wurde immer kälter und bald setze Schneefall ein. Mein leichtes T-Shirt war total durchnässt. Zum Wechseln hatte ich aber nichts dabei. Mit zunehmendem Anstieg konnte ich mich weniger schnell bewegen. Dadurch kühlte sich der Körper immer mehr ab. Der Schnee lag bereits 20 cm hoch auf dem Weg. Ich war dermassen unterkühlt, dass ich meinen Körper nicht mehr fühlte. Vom Brustbereich abwärts fühlte es sich an wie abgeschnitten. Ich nahm keine Körpersignale mehr wahr. Das einzige was ich noch realisierte war, dass ich einen Fuss vor den anderen setzen musste. Ein Zurück gab es nicht mehr.

Endlich konnte ich im Schneegestöber die Zelte auf dem Scaletta – Pass erkennen. Nur noch bis dort, dann habe ich das schlimmste geschafft. Wie gewohnt erwartete auf dem Pass Dr. Villiger alle Läufer, schaute in die Augen, sprach uns an und entschied, ob wir weiterlaufen können. Dort gab es auch Aludecken und eine warme Verpflegung. Beim Abstieg Richtung Dischmatal konnte ich mich rasch wieder erholen und der Körper wurde wieder erwärmt. Nach 7h22 erreichte ich das Ziel in Davos. Im Nachhinein war das für mich das schwierigste aber auch das schlimmste Rennen meiner Läufer-Karriere.

> "VOM BRUSTBEREICH ABWÄRTS FÜHLTE ES SICH AN WIE ABGESCHNITTEN."

Beim Jungfrau – Marathon im gleichen Jahr war ein ähnlicher Wetterbericht angesagt. Aus den Lehren von Davos nahm ich eine leichte Regenjacke mit. Diese zog ich oberhalb von Wengen an und erreichte bei dichtem Schneefall ohne Probleme das Ziel auf der kleinen Scheidegg in knapp unter 4 Std.

Jahre später ging eine Meldung durch die Medien, dass beim Ultra – Marathon auf die Zugspitze zwei Läufer gestorben seien. Bei starkem Schneefall und Kälte seien sie auf der Strecke unterkühlt gewesen und gestorben. Bei dieser Meldung realisierte ich erst, welches Risiko ich damals beim Alpine – Marathon eingegangen war. Genau wie mir muss es den beiden Läufern an der Zugspitze ergangen sein. Die Körpersignale waren ausgeschaltet. Auch ich hätte wahrscheinlich nicht realisiert, wenn ich in Todesgefahr gewesen wäre. Offenbar sind bei mir die Schutzengel mit gelaufen!

Jakob Etter, Treiten

Joggen mit Blinden

Neuer Ort, Laufschuhe anziehen, die Gegend erkunden und dabei den Blick in die Ferne schweifen lassen, was gibt es Schöneres? Für die meisten von uns ist dies eine Selbstverständlichkeit. Doch was, wenn das ohne Begleitung nicht mehr möglich ist? Was, wenn das Augenlicht dies nicht zulässt?

Laut einer Studie des Schweizerischen Zentralvereins für das Blindenwesen aus dem Jahr 2020 leben in der Schweiz ungefähr 377´000 sehbehinderte Personen. Für sie alle ist Jogging ohne Hilfe schwierig oder sogar unmöglich. Um auch sehbehinderten oder blinden Laufenden das begleitete Lauftraining und Wettkämpfe zu ermöglichen, wurde im Jahr 2015 der Verein Blind-Jogging in Basel gegründet. Heute werden ebenfalls in Luzern und Bern und bald auch in St. Gallen regelmässig individuelle Trainings organisiert. In Zürich arbeitet der Verein Blind-Jogging hierfür mit dem Lauftreff Limmattal zusammen.

Die Blindenguides, die eine Ausbildung als Begleiter/in im Laufsport unter dem Patronat von PluSport Behindertensport Schweiz absolviert haben, begleiten die sehbehinderten Laufenden individuell bei ihren Trainings auf ihrem jeweiligen Level. Dabei spielt es keine Rolle, ob jemand schon Lauferfahrung hat oder erst mit dem Laufsport beginnt.
Doch nicht nur Trainings sind möglich, denn sogar an Wettkämpfe und laufsportbezogene Reisen wie zum Beispiel ein Marathonwochenende, werden die sehbehinderten oder blinden Laufenden begleitet.

Blind-Jogging
Gemeinnütziger Förderverein blinder und sehbehinderter Läuferinnen und Läufer

Die sportliche Leistung ist natürlich wichtig, doch im Vordergrund stehen bei diesem gemeinnützigen Förderverein die Menschlichkeit, der Spass am Laufen und das gemeinsame Bewältigen von Hindernissen. So ist eines der Ziele, sehbehinderten oder blinden Laufenden das Gefühl zu geben, dass sie trotz der Behinderung dazu gehören.

Das Angebot findet Anklang. So haben die über 170 Guides, die seit der Gründung ausgebildet wurden, bereits über 1000 Trainings pro Jahr begleitet und dabei 64 sehbehinderte oder blinde Laufende in den Laufsport eingeführt (Stand Dezember 2019).
Neben der sportlichen Aktivität übernimmt der Verein auch viel Aufklärungsarbeit und sensibilisiert Betriebe und Schulen für die Sehbehinderung.

Möchtest du dich auch für den Blindensport einsetzen und als Guide tätig sein? Die Anforderungen findest du im roten Kasten. Weitere Informationen zur Ausbildung und dem Verein Blind-Jogging findest du auf der Webseite: www.blind-jogging.ch

Gabriela Kleger

Welche Anforderungen werden an einen Blindenguide gestellt?

- Meine Augen und Ohren funktionieren ausgezeichnet
- Ich habe sehr gute (Schweizer-) Deutschkenntnisse
- Ich kann mich eine Stunde ununterbrochen bei Tempo 7 min/km gut unterhalten und trainiere auch bei schlechtem Wetter
- Ich bin in Form und habe eine sehr gute körperliche Fitness
- Ich möchte für einen sehbehinderten oder blinden Laufenden das Sehen übernehmen
- Ich bin bereit, mit meinem Verhalten eine Vorbildfunktion gegenüber (behinderten) Mitmenschen zu übernehmen
- Ich übernehmen gerne mindestens 5 einstündige Trainings pro Quartal
- Ich absolviere die halbtägige Ausbildung (Kosten CHF 136.-) und bilde mich auch in 1. Hilfe weiter

RUNNING GUIDE

Sponser Sport Food steht für hochwertige und innovative Wettkampfprodukte. Als Supplier namhafter Läufer offerieren wir innovative Konzepte für Wettkampf und Training. Weltklasse-Athleten wie Tadesse Abraham oder Martina Strähl vertrauen auf unsere Kompetenz und Erfahrung im Ernährungsbereich.

PREPARE	**ELECTROLYTES**	Wer wöchentlich mehr als fünf Stunden in das Training investiert, profitiert von einer zusätzlichen Mineralstoffzufuhr. Die kalorienarmen Electrolytes unterstützen dabei das Nüchtern-Training.
	CARBO LOADER	Sponser empfiehlt ein Carbo Loading für Aktivitäten länger als zwei Stunden. Maximal gefüllte Glykogenspeicher mit der Einnahme von vier Portionen am Tag vor dem Marathon.
	NITROFLOW PERFORMANCE²	Verbesserter Blutfluss, erhöhte Belastungstoleranz und somit positiver Einfluss auf die Leistungsfähigkeit dank der gefässerweiternden und zellschützenden Wirkung. Idealerweise vier bis fünf Tage vor dem Wettkampf und anschliessend zwei Tage für schnellstmögliche Erholung.
BEFORE	**ACTIVATOR**	Wer aggressiv, konzentriert und mit maximaler Energie agieren will, profitiert von Activator. Koffein wirkt leistungssteigernd und wird je nach Distanz vor oder während der Aktivität eingenommen.
DURING	**COMPETITION**	Competition Sportdrinks sind säurefrei und verfügen über ein breites Kohlenhydrat-Spektrum sowie die nötigen Elektrolyte. Als optimales Sportgetränk bestens magenverträglich und mild im Geschmack.
	LIQUID ENERGY	Energie aus der Tube, in verschiedenen Varianten erhältlich. Die bestverträglichen und praktischen Energie-Gels dienen dem Ausgleich von Energie-Engpässen.
AFTER	**PRO RECOVERY**	Sponser führt ein breites Sortiment an hochwertigen Protein-Produkten. Wichtig für den Körper für effektive Trainingsadaption und rasche Erholung. Geeignet zur Basisversorgung im Alltag wie auch zur gezielten Einnahme vor, während und nach Training und Wettkampf.
	WHEY PROTEIN SPORTS WATER	Das kohlensäurehaltige, zuckerfreie Sports Water Whey Protein enthält 20 g hochwertiges Molkenproteinhydrolysat und bietet erfrischendes Trinkvergnügen.

PREPARE → BEFORE → DURING → AFTER

#SponserYourBest

www.fb.com/sponsersportfood

sponsersportfood_com

SPONSER SPORT FOOD AG
CH-8832 Wollerau
WWW.SPONSER.CH

Federvieh für Bauersfrau Ruth

Nachdem unser Hühnerstall aus verschiedenen Gründen einige Jahre leer stand, dachte ich im Frühling daran, endlich wieder eigene Eierlieferantinnen anzuschaffen.

Ich weiss, dass die Legehennenbetriebe ihre Hühner jedes Jahr auswechseln, weil die Legeleistung nachlässt und die Eier der älteren Hennen nicht mehr jenen von den Abnehmern gewünschten Normen entsprechen. Damit diese Tiere nicht geschlachtet werden müssen, gibt es Betriebe, welche die Hühner gegen eine kleine Entschädigung oder sogar gratis abgeben.

So stöberte ich im Internet und fand eine Anzeige vom Verein Tierhilfe Schweiz. Ein Biobetrieb im Kanton Thurgau suchte für seine 2´000 rund 1 ½ Jahre alten Legehennen ein Lebensplätzli. Es bestand die Möglichkeit, an vier Abenden Hühner abzuholen. Weil ich immer mehr Mühe habe mit der Tatsache, wie die Menschheit aus Profitgründen mit Tieren umgeht und es für mich kein Problem ist, wenn die Eier etwas grösser sind oder die Schale halt mal etwas weniger stark, beschloss ich, im Thurgau einige gefiederte Mädels abzuholen. Bereits am ersten Abgabetag, an einem schönen Samstagabend, schob ich ein ausgedientes Kleintierkäfig in mein Auto und fuhr erwartungsvoll Richtung Märstetten. Nachdem ich etwa 1 ¼ Stunden gefahren war, traf ich auf dem Bauernhof ein, bei dem die Hühner abgegeben wurden. Schon von weitem sah ich, dass ich nicht die einzige war, die den nicht mehr rentablen Eierlegerinnen ein neues Daheim bieten wollte, denn entlang der Hofzufahrt standen schon viele Autos. So parkierte auch ich mein Gefährt rund 300 Meter vor dem Hofareal und trug wie die anderen Leute den Transportbehälter zum Hühnerstall. Die ersten 150 Meter kam ich sehr zügig voran, doch dann hiess es, schön brav und mit dem nötigen Abstand in die Reihe stehen. Zum Glück war es sonniges warmes Wetter, denn nun war es eine Geduldssache, bis jeder zu seinen Hühnern kam. Es war nämlich vorgesehen, dass zuerst jene Abholer ihre Hennen verladen konnten, welche mehr als 20 Tiere mitnehmen wollten. Deshalb durften viele Grossposten-Abholer mit dem Auto an uns wartenden Kleinmengenabholer vorbeifahren und ihre Fahrzeuge mit Kisten und Schachteln voller weisser und brauner Legehennen beladen. Alle anderen, die in der Warteschlange waren, schauten dem emsigen Treiben zu, plauderten miteinander über Hühnerhaltung oder diskutierten darüber, ob nicht die eine oder andere Henne doch schon bald im Kochtopf landen wird. Nun, damit wird man wohl rechnen müssen, doch ich denke, dass vor allem jene, welche nur wenige Hühner abholten, ihren Tierchen ein schönes, möglichst langes Leben gönnen werden. Endlich, nach einer Stunde kam Bewegung in die Kolonne der geduldig in der Reihe stehenden Abholer. Zwar dauerte es nochmals eine halbe Stunde, bis auch ich im Vorraum des Hühnerstalls stand und drei braune und zwei weisse Legehennen in Empfang nehmen durfte. Obwohl die Abgabe der Tiere gratis war, steckte ich dem Bauern ein Nötli in die Hand. Ich freute mich nämlich sehr, dass ich Hühner erhielt und habe Hochachtung für die Bauernfamilie, welche die kräftezerrende Arbeit betreffend Abgabe an die vielen Kleinmengenabholer auf sich nahm. Der Bauer gab mir den Hinweis, den Transportbehälter in eine Ecke ausserhalb des Stalls zu stellen und mein Auto zu holen. Ich musste somit meine neuen Freundinnen nicht weit tragen. Nach dem Verlad meiner

> “SCHON VON WEITEM SAH ICH, DASS ICH NICHT DIE EINZIGE WAR, DIE DEN NICHT MEHR RENTABLEN EIERLEGERINNEN EIN NEUES DAHEIM BIETEN WOLLTE.”

gackernden Damen konnte ich das Hofareal über eine kleine Feldstrasse verlassen. Als ich vom Bauernhof wegfuhr, war die Sonne bereits untergegangen, doch bei der Fahrt auf der Feldstrasse leuchtete mir ein grosses Sonnenblumenfeld entgegen. Dies und die Tatsache, dass ich endlich wieder Besitzerin von Federvieh bin, war ein tolles Geschenk für mich. Während der Heimfahrt sinnierte ich plötzlich, dass es wegen einigen Hühnern schon etwas verrückt war, in 90 Minuten bloss eine Strecke von rund 150 Meter zurück zu legen. Beim Nordic-Walken habe ich in der gleichen Zeit im Flachland locker 10 Kilometer hinter mir. Aber was solls, meine Tierliebe war an jenem Samstag wieder mal besonders ausgeprägt. Nach einer ruhigen Fahrt kam ich um 22.30 Uhr zu Hause an und brachte die müden Tiere gleich in ihre neue Behausung. Es dauerte etwa zwei Wochen, bis meine federtragenden Ladys ihren Rhythmus betreffend Fressen, Eierlegen, Scharren im Aussenbereich und Schlafen wiedergefunden hatten. Da meine Gackerweibchen noch fleissig arbeiten, kann ich öfters mal jemandem einige frische Eier als ein willkommenes Geschenk geben. Ich erfreue mich nun jeden Tag an meinen Tieren und hoffe, dass sie noch recht lange bei mir leben dürfen.

Ruth Weber

SENSOLAR
BY LIFEFORCE

NR.1 IM SPORT! SONNENSCHUTZ DER PROFIS

HAWAII ACCEPTED · NON MICROPLASTIC · CORAL SAFE

Emulgatorenfrei · Parfum-frei

- *Fettet und klebt nicht*
- *Schwitz- & Wasserresistent*
- *Brennt nicht in den Augen, auch beim Schwitzen nicht*

GUTSCHEINCODE FÜR **CHF 10.- RABATT** smrun-2020

ONLINE KAUFEN
sensolar.ch

Auflösung Wettbewerb

Die Fragen scheinen schwierig zu beantworten gewesen zu sein. Hier kommen die Lösungen:

A

Knoblauch

C

Labkraut

B

Ruccola

D

Zitronenmelisse

Alle Fragen richtig beantwortet hat leider niemand. Wir haben Zuschriften erhalten von:

Ruedi Bucher, Giffers
Judith Pascual-Büchi, Zollikofen
Rita Kälin, St. Peterzell
Walter Dällenbach, Aigle
Brigitte Sommer, Münsingen
Judith Märchy, Baar
Hans Kobel, Murten

Sie alle bekommen per Post einen Trostpreis. Wenn es uns gelungen ist, euch ein wenig Abwechslung in den Lockdown-Alltag zu bringen, haben wir unser Ziel erreicht.
Vielen Dank für die Teilnahme. René Fürst

Der Frosch

In unserer Zweisamkeit, die schon über 50 Jahre dauert, haben wir keine Haustiere gehalten, obwohl unsere Kindheit in freudiger Tierwelt über die Bühne lief. Dennoch leben wir schon seit 35 Jahren nicht ganz ohne Tier. Wir haben einen Frosch im Gartenbiotop zu unserem Haustier erklärt. Es fällt uns nicht schwer, das Haus zu verlassen, ohne jemanden für die Nachsorge zu bitten. Unser Fröschlein gibt immer Anlass zur Beobachtung und Gesprächen. Er kann uns beim Nachtessen beobachten ohne zu betteln und wir freuen uns, wenn wir einen Blup im Wasser hören. Wir nehmen dann an, dass der eine Fliege gefangen hat.

Es gab Momente, in denen wir mit dem Frosch angefangen haben zu reden, als ob er ein Hund oder eine Katze wäre. Der einzige Unterschied gegenüber den erwähnten Haustieren ist, dass man nicht wissen kann, ob der es mitfühlt, wenn man sich in einem Tief befindet? Auch sein Gang ins Nachbarsbiotop gab Anlass zur Diskussion.

Nach so vielen Jahren wussten wir schon, wann er aus dem Winterschlaf erwacht und sich im Frühjahr zum ersten mal zeigt. Es muss ein warmer und sonniger Tag sein. Ausgerechnet das Corona-Jahr, das Krisenjahr, und trotz einer sonnigen und warmen Periode, die über zwei Monate ohne Regen gedauert hatte, kam unser langersehntes „Haustier“ nicht in die Familie. Unter uns gab es Spannung, wer zuerst die Frohbotschaft verkünden würde. Ein nicht wiederkehrendes Ereignis, auf welches man aus Freude und Gewohnheit wartet, ist eine belastende Erwartung.

Die Tage vergingen und ich merkte, dass irgend etwas anders war. Stefica und ich sind immer zusammen, Tag ein Tag aus. Trotz eingeübtem Tagesablauf und seinen Strukturen fehlte etwas. Einem Nachgehen der Beschäftigungen, aus individuellem Interesse und Gewohnheit, war von einem auf den anderen Tag vom Tisch. Ich wollte wissen, ob Stefica etwas fehle? Als noch sehr aktive Volksläuferin war sie an jedem Wochenende irgendwo dabei. Ich merkte aber nichts bei ihr. Die vollbeschriebene Terminagenda hatte sie auf die Seite gelegt und sich anderen Tätigkeiten gewidmet, so als ob eine andere Lebensart gelebt wird.

> “DIE VOLLBESCHRIEBENE TERMINAGENDA HAT SIE AUF DIE SEITE GELEGT UND SICH ANDEREN TÄTIGKEITEN GEWIDMET, SO ALS OB EINE ANDERE LEBENSART GELEBT WIRD.”

Ihre Kreativität liegt mehr in der Überraschung und neuen Ideen - ob in der Kochkunst,

der Gartengestaltung oder einem Vorschlag zu gemeinsamen Beschäftigungen. Anstelle vom Laufdress packte sie ihren Dudelsack und ging in den Wald, Bach zu spielen, da wo niemand, ausser Waldbewohner sie hören konnte. Vor dem Lockdown ging sie für eine Videoszene in einem Kleid aus dem Mittelalter in die Altstadt von Bremgarten und manchmal auch in die leere Kirche zum Spielen. Ein neues Hobby entfaltete sich unaufmerksam zu einer neuen Leidenschaft.

Am 1. Mai war es soweit. Stefica verkündete das freudige Ereignis. Der Frosch ist da! Unsere Umarmung glich der Kinder ihrer gleich. In zwischen hat er einen Partner(in) im Nachbarsbiotop, pendelt hin und zurück und bläst in die eigenen Gesangssäcke, wie Stefica in ihren Dudelsack. Was es dabei zu hören gibt ist womöglich nur für die geschulten Zuhörer geeignet?

Vusakin Gajic

Kellereien

Es gibt eine Redewendung, welche heisst: « Wische zuerst vor Deiner eigenen Türe» … und doch passiert es auch mir immer wieder, dass ich mich über Andere echauffiere. Paradebeispiel der letzten Wochen: Es nervte wohl nicht nur mich, dass wir Braven, Folgsamen, Zuverlässigen oder wie man uns nennen soll, unglaublich Acht gaben, wohin wir gingen, fuhren oder liefen und mit wem wir dann zusammen waren und wie nahe wir uns kamen oder eben nicht. Innerlich jubelte ich schon, als sich die C-Fallzahlen bis Mitte Juni dem Nullpunkt näherten. Bereits sah ich mich am Start der verschiedenen See-Umrundungsläufe im Herbst und vor allem sah ich mich danach am Kuchenbuffet Ausschau nach dem schmackhaftesten Tortenstück halten und es danach genüsslich mit (smrun-) Laufreunden in der Festwirtschaft verspeisen. Da nicht alle unserer Gesellschaft so solidarisch waren und sind, verbreitete sich leider das Virus wieder. Ein weiteres Beispiel, worüber sich wohl auch schon manch (Ausdauer-)Sportler und manche Läuferin aufgeregt hat, sind die Krankenkassenprämien: Leider sind auch da nicht alle Mitmenschen solidarisch und laufen nicht um Seen und auf Berge, sondern – im besten Fall – von Beiz zu Beiz oder von Schnellimbiss zu Schnellimbiss. Folge davon sind viele Krankheiten infolge Uebergewicht, welche dann auch wir Achtsamen mittels Krankenkassenprämien wieder mitzubezahlen haben.

So…?

Kürzlich las ich in einem Bericht, dass, wer in einem amerikanischen Restaurant essen geht, weiss, was sein Körper zu verdauen hat: In den USA müssen nämlich die Kalorien der Menues auf der Speisekarte deklariert werden. Bestellt er (oder sie) zum Zmittag zum Beispiel «Giant Onion Rings – das sind frittierte Zwiebelringe - mit Barbeque-Sauce», so sind das satte 1´190 Kalorien. Zufälligerweise ist mir die Garmin-Aufzeichnung meiner kürzlichen Hallwilersee-Umrundung noch im Kopf: 1´070 Kalorien - und das unter 2 Stunden für die rund 20 km… Was ich damit auch sagen möchte: «Neidische» Mitmenschen, welche immer wieder sagen, wir Läufer liefen das Extrastück Kuchen am nächsten Tag sowieso wieder weg, die haben nur bedingt recht. Es ist unbestritten, dass man beim Laufsport ordentlich Kalorien verbraucht, aber sooooo viele sind das «leider» auch nicht. Viel mehr ist es so – und dies wurde auch schon in Studien belegt – dass Läufer (oder allgemein Ausdauersportler) ein viel höheres Gesundheits- und besseres Körperbewusstsein haben und gerade weil sie laufen und (Altersklassen-)Wettkämpfe bestreiten, auf ihr Gewicht schauen. Es gibt sie, die Lauf-Kolosse und ich staune ab und zu gewaltig über deren Leistungen! Kürzlich, in Davos, als ich auf der Talstrasse dem letzten Drittel der K23-LäuferInnen zuschaute, war ich auf eine Art tief beeindruckt, mit welchem «Buchtäschli» da die Einen noch gegen das Eisstadion liefen. Chapeau! Aber gleichzeitig dachte ich mir: «wie viel einfacher wäre es doch, wenn….».

> “IN DEN USA MÜSSEN DIE KALORIEN DER MENUES AUF DER SPEISEKARTE DEKLARIERT WERDEN.”

Ich möchte nun nicht belehrend und besserwissend wirken und schon gar nicht den etwas fülligeren Läufern noch die Freude am Laufsport nehmen… nicht auszudenken, diese würden nicht laufen!!! Um zu meinen Anfangszeilen

und zum Bericht über Deklaration der Kalorienzufuhr in den US-Restaurants zurückzukommen: Ich fände eine Deklarationspflicht in der Schweiz, wie dies von einigen Seiten gefordert wird, nicht unbedingt angebracht. Eigentlich weiss nämlich jeder (Uebergewichtige), wo es bei ihm hapert. Tief oder etwas weniger tief im Kopf ist

So…?

allen klar, dass man vielleicht mal seine Essgewohnheiten hinterfragen und – vor allem – ändern sollte. Es gibt sogar bei mir die zufriedenen Abende, wo es mir schnurzegal ist, ob ich zum Apero noch einen «Spritz» nehme, die Pizza mit Mascarpone belegt ist und die Glace-Kugel noch mit einem Schuss Rahm dekoriert ist. Da will ich geniessen, nicht an 1200 oder 1600 Kalorien erinnert werden. Dafür ist dann der Hinterkopf zuständig und der erinnert mich am Folgetag dann schon daran.

Ich hoffe, dass ich Euch den Appetit auf feines Essen mit meinen Zeilen und Gedanken nicht vermasselt habe. Ganz sicher nicht vermasselt habe ich hoffentlich den Appetit auf Laufwettkämpfe. Die sind nämlich, um beim Essens-Wortschatz zu bleiben, das Sahnehäubchen unseres Hobbys.

Ich freue mich, dass aktuell bereits einige Wettkämpfe stattfinden. Und ich rufe Euch zu: «Hebed no chli dure».

In diesem Sinne grüsse ich die ganze smrun-Familie sehr herzlich

Jacqueline Keller

Oder so…?

Da trifft man sich

BASEL

Jeden ersten Dienstag des Monats
ausser im August

Gasthof Bottminger Mühle, 19h
Bottmingerstr. 68 - 4102 Binningen

Andreas Lindner - 061 312 56 76

ZÜRICH

28. Jan.	26. Mai	29. Sept.
25. Feb.	30. Juni	27. Okt.
31. März	28. Juli	24. Nov.
28. April	25. Aug.	

18.15h - Restaurant Kreuzstrasse
8057 Zürich - 044 361 10 11

Ruth Frischknecht - 044 201 68 71
Gerti Wettstein - 044 700 28 45

BERN

5. Feb.	5. Aug.**
15. April	7. Okt.
3. Juni	2. Dez.*

19h (*18h) Restaurant Tscharnergut
Waldmannstr 21, Bern Tel. 031 992 38 00
** Spezialprogramm

Stefan Zingg - 031 972 03 74 / 079 409 60 34

BIEL

Jeden letzten Donnerstag im Monat (ausser Dezember) 19h

Restaurant Vorstädtli Aegerten, b.d. Brücke

Susi & Peter Howald - 032 341 44 04
Am Wald 54 - 2504 Biel

INNERSCHWEIZ

20. Januar	21. September
23. März	16. November
8. Juni.	

18.30h-20h Leichtathletik Bahn Sarnen Seefeld
Lauftechnik und Intervalltraining nach dem Motto: Wir laufen nicht schnell, aber mit Stil
Duschen und Garderoben vorhanden.

Véronique Durrer - 079 405 37 60
FitSport: vero@fitsport.ch

MITTELLAND

26. Feb.	-	Rest. Gusto's (Rainstube) Stationsrain 2 - Rupperswil
27. Mai	-	Rest. Rebstock Hauptstrasse 37 - Däniken
26. Aug.	-	Rest. Gusto's, Rupperswil
25. Nov.	-	Rest. Rebstock, Däniken

Wir treffen uns jeweils um 19.30h zum gemütlichen Beisammensein.

Ueli Käser - 062 897 11 09
Evelyne Scheuss - 062 291 18 12

Mutationen

NAME	VORNAME	ORT	JG	EINTRITT	VERMITTLER
Nunez	Fernando	Rheinfelden	78	27.07.20	Michelle Brugnati
Kieser	Röne	Nänikon	61	10.07.20	Gregorio Sablone

NAME	VORNAME	JG	AUSTRITT	GRUND
Maurer	Urs	54	29.06.20	Mitglied verstorben
Maag	Heinz	39	13.08.20	Mitglied verstorben
Holenstein	Hermann	25	23.07.20	Mitglied verstorben
Calderari	Reto	41	24.07.20	Mitglied verstorben
Anderhalden	Toni	38	27.07.20	Mitglied verstorben

Unterbrechungsfreie Stromversorgung USV.
Produkte, Know-how, Service: Bei CTA stimmt alles!

Bern · Zug
CTA Energy Systems AG
Hunzikenstrasse 2
3110 Münsingen
Telefon 031 720 15 50
www.usv.ch info@usv.ch

usv.ch

CTA
Energy Systems

Laufcup 2020

Stand: 31.08.2020

DATUM DATE	LAUFVERANSTALTUNG COURSE	KM	ORT LIEU	
11. Januar	Dietiker Neujahrslauf	12.1	Dietikon (ZH)*	
16. Februar	Salmsacher Grenzlauf	11.2	Salmsach (TG)*	
23. Februar	**10km Payerne**	**10**	**Payerne (VD)**	**GV/AG**
15. März	Bösingerlauf	10	Bösingen (FR)*	
22. März	**Rhylauf**	**21.1**	**Oberriet (SG)**	**SM/CS**
11. April	GP Fricktal Osterlauf	16.1	Frick (AG)*	
26. April	**Zürich Marathon**	**42.2**	**Zürich (ZH)**	**SM/CS**
3. Mai	Domleschger-Lauf	14	Scharans (GR)*	
16. Mai	**StraLugano**	**10**	**Lugano (TI)**	**SM/CS**
1. Juni	Pfingstlauf Niederbipp	10.25	Niederbipp (BE)*	
28. Juni	Grenchenberglauf	12	Grenchen (SO)*	
8. August	Münsiger-Louf	10	Münsingen (BE)*	
29. August	Frauenfelder Stadtlauf	7.2	Frauenfeld (TG)*	
12. September	Altstätter Städtlilauf	8.9	Altstätten (SG)*	
27. September	**Trophée de la Tour de Moron**	**11.8**	**Malleray (BE)***	**SM/CS**
10. Oktober	Hallwilerseelauf	21.1	Beinwil am See (AG)*	
1. November	GurtenClassic	15	Wabern (BE)*	
8. November	Augusta-Raurica-Lauf	12	Augst (BL)*	

* Walking

Lauf abgesagt

Inserate im Journal

Inserate S/W, innen		**1x**	**4x jährlich**
1/1 Seite	188x250mm	CHF 290.-	CHF 970.-
1/2 Seite quer	188x125mm	CHF 180.-	CHF 620.-
1/3 Seite quer	188x80mm	CHF 150.-	CHF 490.-
1/3 Seite hoch	62x250mm	CHF 150.-	CHF 490.-
1/4 Seite quer	188x60mm	CHF 120.-	CHF 390.-

Zuschläge auf Inseratepreise gemäss Liste	
4-farbig	25%
Umschlagseite vorne, innen, 4-farbig	75%
Umschlagsseite hinten, aussen, 4-farbig	150%

Inserate für Laufcupveranstalter	
1/2 Seite quer, 4-farbig	180.-
1/1 Seite, 4-farbig	290.-

Alle Informationen zu den Läufen auf
zkbzuerilaufcup.ch

Hauptsponsorin
Zürcher Kantonalbank