

NR. 4 • DEZEMBER 2025

swiss masters+ running



JOURNAL

FÜR LEISTUNGS-, GESUNDHEITS-, GENUSSLÄUFERINNEN UND WALKERINNEN

Inhalt

Contenuto | Contenu

- 3 Vorstand | *Comité*
- 4 Aus dem Vorstand | *Le comité directeur*
- 5 Einladung Generalversammlung
Invitation assemblée générale
- 7 swiss athletics
- 8 Warum lohnt sich eine Mitgliedschaft
bei smrun? | *Pourquoi est-il intéressant
d'être membre de smrun?*
- 10 Ausschreibung der internationalen
Meisterschaften 2026
Championnats internationaux 2026
- 13 SM Halbmarathon
- 17 30 mal Finisher am Jungfraumarathon
- 17 Zum Gedenken an Rosemarie Marolf
- 18 Weltmeisterschaft Masters Berglauf 2025
*Championnat du monde de course en
montagne Masters 2025*
- 21 Stadion-EM auf Madeira (POR)
*Championnats d'Europe en stade
à Madère (POR)*
- 22 Europameisterschaften Marathon der Masters
in Finnland | *Championnats d'Europe de
marathon masters en Finlande*
- 24 Herbstlauf Muri
- 27 13. Muttenger Herbstlauf
- 31 Kyburglauf 2025
- 34 Endrangliste Laufcup 2025
- 36 Kellereien IV 2025
- 39 Wenn smrun-Engel unterwegs sind...
- 40 Reise Toruń (POL), EMACI 2026
- 42 Reise Catania (ITA), EMACNS 2026
- 44 Reise Janské Lázně (CZ), WMMRC 2026
- 46 Die nächsten Grossanlässe
- 47 Treffpunkt
- 48 Laufcup 2026 | *Coupe de course 2026*

Herausgeber: swiss masters running
Offizielles Vereinsorgan des grössten
Laufsportvereins der Schweiz
Murtenstrasse 55, 1797 Münchenwiler
Redaktion: Claudia A. Spitz und Mitglieder
Layout & Druck: Druckerei Graf AG, Murten
Auflage: 1'200 Exemplare
Erscheint: vierteljährlich
Redaktionsschluss: 16.02.2026
Übersetzungen: z.T. mit Übersetzungsprogramm

**Mitteilungsblatt für die Mitglieder des Vereins von
swiss masters running.**

Die in den Artikeln geäusserten Meinungen müssen nicht die Meinung des Vorstandes oder Vereins wiedergeben. Artikel oder Teile davon dürfen mit dem Einverständnis der Redaktion und des Autors für andere sportliche Publikationen benutzt werden.

Senden Sie uns Bilder für das Journal und die Fotogalerie in Originalgrösse an bilder@smrun.ch.

Bleib informiert: www.smrun.ch oder Facebook.

Vorstand

Comité | Comitato



RENÉ FÜRST

Präsident
praesident@smrun.ch



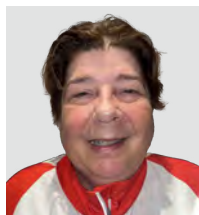
DORIS KOLLER

Social Media/Web
webmaster@smrun.ch
Bilder für Journal & Fotogalerie
bilder@smrun.ch



MICHELE BRUGNATTI

Marketing
marketing@smrun.ch



CLAUDIA SPITZ

Journal / Medien
redaktion@smrun.ch



MALIN EKDAHL

Laufcup
laufcup@smrun.ch



PETER KRIEGER

Aktuar
aktuar@smrun.ch



WILLI GUGGISBERG

Standbetreuung
standbetreuung@smrun.ch



SUSANNE UMMEL

Mitgliederbetreuung
mitgliederbetreuung@smrun.ch



ROBERT WILLI

Finanzen
finanzen@smrun.ch



HANSPETER FELLER

Laufauswertung
laufauswertungen@smrun.ch



HEIKE FREIBURGHHAUS

smrun Shop
shop@smrun.ch



RENÉ KOTTMAYER

Sponsoring
sponsoring@smrun.ch



JÜRG STUDER

Reisen
reisen@smrun.ch

Aus dem Vorstand

Generalversammlung 2026

Liebe Mitglieder

Die Generalversammlung ist die wichtigste und einzige Gelegenheit des Jahres die Mitglieder von swiss masters running sehr zahlreich zu treffen, wichtige Entscheide zu fällen, einen Rückblick auf das vergangene Jahr zu geniessen und die Verbundenheit mit dem Verein zu zeigen.

Es gibt auch einen besonders guten Grund die Generalversammlung in Bremgarten durchzuführen: die Anreise mit dem Öffentlichen Verkehr ist im Startgeld inbegriffen, so fallen Euch keine Zusatzkosten an.

Um die Verpflegung organisieren zu können, bitten wir Euch um Anmeldung für die Generalversammlung per e-Mail an GV@smrun.ch. Vielen Dank.

Damit wir Zeit gewinnen und ihr nach der Generalversammlung und der smrun-Laufcup-Preisverteilung rechtzeitig nach Hause fahren könnt, habt ihr die Möglichkeit, die Verpflegung bereits nach Eurem Lauf auf Platz einzunehmen.

Wir freuen uns auf eine zahlreiche Teilnahme.

Der gesamte Vorstand wünscht Euch allen schöne Festtage und ein gutes neues Jahr!

Le comité directeur

Assemblée générale 2026

Chers membres,

L'assemblée générale est l'occasion la plus importante et la seule de l'année de rencontrer les membres de swiss masters running en grand nombre, de prendre des décisions importantes, de revenir sur l'année écoulée et de montrer son attachement à l'association.

Il y a également une très bonne raison d'organiser l'assemblée générale à Bremgarten: le trajet en transports publics est compris dans les frais d'inscription,

vous n'avez donc aucun frais supplémentaire à payer. Afin de pouvoir organiser la restauration, nous vous prions de bien vouloir vous inscrire à l'assemblée générale par e-mail à l'adresse GV@smrun.ch. Merci beaucoup.

Afin de gagner du temps et de vous permettre de rentrer chez vous à temps après l'assemblée générale et la remise des prix de la smrun-Laufcup, vous avez la possibilité de prendre votre repas sur place après votre course.

Nous nous réjouissons de vous voir nombreux.

L'ensemble du comité directeur vous souhaite à tous de joyeuses fêtes et une bonne année!

Dal Consiglio direttivo

Assemblea generale 2026

Cari soci

L'assemblea generale è l'occasione più importante e unica dell'anno per incontrare numerosi soci di swiss masters running, prendere decisioni importanti, godersi una retrospettiva dell'anno passato e dimostrare il proprio attaccamento all'associazione.

C'è anche un motivo particolarmente valido per tenere l'assemblea generale a Bremgarten: il viaggio con i mezzi pubblici è compreso nella quota di iscrizione, quindi non dovrete sostenere alcun costo aggiuntivo. Per poter organizzare il ristoro, vi preghiamo di iscrivervi all'assemblea generale inviando un'e-mail all'indirizzo GV@smrun.ch. Grazie mille.

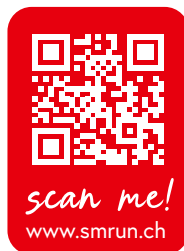
Per guadagnare tempo e consentirvi di tornare a casa in tempo dopo l'assemblea generale e la premiazione della smrun-Laufcup, avete la possibilità di consumare il pasto sul posto subito dopo la corsa.

Saremo lieti di vedervi numerosi.

Tutto il consiglio direttivo augura a tutti voi buone feste e un felice anno nuovo!

René Fürst, Präsident

swiss masters+
running



Einladung Generalversammlung

Samstag 28. Februar 2026, 16.00 Uhr
Bremgarten (AG), Restaurant JoJo bei Station
Bremgarten Isenlauf, Badstrasse 30

Traktanden

1. Eröffnung
2. Protokoll GV 2025 *
3. Jahresbericht des Präsidenten
4. Finanzbericht
 - Kommentare Rechnungsführer und Verlesen des Revisorenberichts
 - Entlastung Vorstand
 - Budget 2026 – Präsentation und Genehmigung
5. Wahlen
6. Aktivitäten 2026 Masters-Meisterschaften
 - weitere Vereinsaktivitäten
7. Anträge
 - Mitgliederanträge müssen gemäss Artikel 16 der Statuten bis spätestens 12 Tage vor der GV, d.h. am 6. Februar 2026 schriftlich oder elektronisch beim Präsidenten eintreffen.
8. Ehrungen, Auszeichnungen, Verabschiedungen
9. Preisübergabe und Ziehung Masters Laufcup 2025
 - Preisberechtigte sind im Journal 4/2025 und im Internet auf www.smr.ch publiziert.
 - Die Preisgelder und Produkte müssen persönlich abgeholt werden und werden nur an der Generalversammlung 2026 ausbezahlt oder übergeben. Im Falle der Verhinderung ist eine Stellvertretung im Voraus schriftlich zu bezeichnen. Die abholende Person muss eine Vollmacht vorweisen.
10. Verschiedenes

Damit wir genügend Verpflegung für die GV-Teilnehmenden bestellen können, **meldet Euch bitte bis spätestens am 20. Februar per E-Mail an: gv@smrun.ch. Merci!**

Die Verpflegungsgutscheine werden am smrun-Stand, der sich im Festzelt befindet, vor dem Lauf abgegeben.

Mit sportlichen Grüßen und bis bald,
René Fürst, Präsident

* Das Protokoll der letzten GV wurde auf der smrun-Webseite (News/Generalversammlung) aufgeschaltet. Wer es per E-Mail wünscht, kann es unter aktuar@smrun.ch anfordern.

Invitation assemblée générale

Samedi 28 février 2026, 16h00
Bremgarten (AG), Restaurant JoJo bei Station
Bremgarten Isenlauf, Badstrasse 30

Ordre du jour

1. Accueil
2. Procès-verbal de l'AG 2025 *
3. Rapport annuel du président
4. Rapport financier
 - Commentaires du caissier et lecture du rapport des réviseurs
 - Décharge du comité
 - Présentation et approbation du budget 2026
5. Élections
6. Activités 2026 Championnats Masters
 - autres activités du club
7. Propositions et motions
 - Conformément à l'article 16 des statuts, elles doivent être remises au Président au plus tard 12 jours avant l'Assemblée générale, soit jusqu'au 16 février 2026, par écrit ou par voie électronique.
8. Distinctions, récompenses, hommages
9. Remise des prix et tirage au sort de la Masters Laufcup 2025
 - Le classement final est publié dans le Journal 4/2025 et sur internet www.smr.ch.
 - Les prix et les produits doivent être retirés personnellement et ne seront versés ou remis que lors de l'Assemblée générale 2026. En cas d'empêchement, un remplaçant doit être désigné à l'avance par écrit. La personne qui vient chercher le prix doit présenter une procuration.
10. Divers

Afin que nous puissions commander suffisamment de repas pour les participants à l'AG, **merci de vous inscrire avant le 20 février au plus tard par e-mail à l'adresse suivante: gv@smrun.ch. Merci!**

Les bons repas seront remis avant la course au stand smrun situé dans le chapiteau.

Avec mes salutations sportives, à bientôt,
René Fürst, président

* Le procès-verbal de la dernière AG a été publié sur le site web de smrun. Si vous souhaitez le recevoir par e-mail, vous pouvez en faire la demande à l'adresse aktuar@smrun.ch.

MIZUNO RUNNING

ミズノランニング



HANABI PACK

MIZUNO
WAVE SKY 9





Die Gewinner der Swiss Athletics Awards. Foto: René Fürst.

News aus der Welt von swiss athletics

Am 7. November trafen sich die Präsidenten der Kantonalverbände von swiss athletics (swa) zum Erfahrungsaustausch. René Fürst nahm an diesem Treffen teil, um smrun und seine (Dienst-)Leistungen vorzustellen und neue Kommunikationskanäle zu öffnen.

Einen Tag später fand im Haus des Sports in Ittigen die Verbandstagung von swiss athletics statt. In 11 Workshops wurden intensiv Themen diskutiert, um im Rahmen der Revision der WO durch die Entscheidungsgremien geprüft zu werden. Bei dieser Gelegenheit wurde auch die symbolische Check-Übergabe Zugunsten der Nachwuchsförderung von swa zwischen smrun-Präsident René Fürst und Andrea Schneider, Leiterin Running, vollzogen. Beste Werbung für smrun vor vielen Mitgliedervereinen von swa.

Am Abend wurden im Bierhübeli in Bern die Swiss Athletics Awards überreicht. Nicht nur Superstars wie Ditaji Kambundji und Simon Ehammer wurden geehrt, auch Trainer des Jahres, Team des Jahres, Youngsters des Jahres und Jacky Delapierre, der Meetingdirektor von Athletissima Lausanne. Athletissima Lausanne wurde durch Jacky Delapierre gegründet, gehört zu den besten Meetings der Welt und wurde heuer zum 50. Mal durchgeführt.

René Fürst

Actualités du monde de swiss athletics

Le 7 novembre, les présidents des associations cantonales de swiss athletics (swa) se sont réunis pour échanger leurs expériences. René Fürst a participé à cette réunion afin de présenter smrun et ses prestations (de service) et d'ouvrir de nouveaux canaux de communication.

Le lendemain, la réunion de la fédération Swiss Athletics s'est tenue à la Maison du Sport à Ittigen. Onze ateliers ont permis de discuter intensément de différents thèmes qui seront examinés par les instances décisionnelles dans le cadre de la révision du règlement. À cette occasion, le président de smrun, René Fürst, et Andrea Schneider, responsable Running, ont procédé à la remise symbolique d'un chèque en faveur de la promotion de la relève de swa. Une excellente publicité pour smrun devant de nombreux clubs membres de swa.

Le soir, les Swiss Athletics Awards ont été remis au Bierhübeli à Berne. Outre des superstars telles que Ditaji Kambundji et Simon Ehammer, l'entraîneur de l'année, l'équipe de l'année, les jeunes de l'année et Jacky Delapierre, directeur du meeting Athletissima Lausanne, ont également été honorés. Fondé par Jacky Delapierre, Athletissima Lausanne fait partie des meilleurs meetings au monde et a fêté cette année sa 50e édition.

René Fürst

Warum lohnt sich eine Mitgliedschaft bei smrun?

Leistungen – Kosten – Bedeutung der freiwilligen Arbeit

1. Materieller Profit

Leistung	Wert (CHF)	Bemerkung
Min. 6 Läufe/Walks am smrun-Laufcup absolviert	bis 60.–	Direkt ausbezahlte Teilnahmeunterstützung anlässlich der GV
Essen an der GV	30.–	Gemeinsames Essen & Austausch
4 Journal-Ausgaben	20.–	Informativ, Vereinsleben, Berichte
smrun übernimmt die Kosten für den ersten Start an einer internationalen Meisterschaft	bis 160.–	Unterstützung für ambitionierte Masters
Preise am Laufcup	bis 100.–	Sachpreise für Podestplätze
Sponsorenrabatte	bis 100.–	Nur schon einmal genutzt – lohnt sich
Präsent an der GV	variabel	Sachpreise von Sponsoren
Muster am Stand (Magnesium, Müesli etc.)	variabel	Kleine Extras für Mitglieder

2. Immaterieller Profit

Bereich	Nutzen
Keine Verpflichtung	Jedes Mitglied bestimmt selbst, ob und wie viel es beitragen möchte
Vertretung Masters-Interessen	National wie international – smrun setzt sich für dich ein
Regio-Höcks	Kameradschaft, Lauffreunde treffen, Austausch, Geselligkeit
GV	Transparenz: Jahresbericht, Finanzen, Ehrungen, Anträge
Laufcup	Man trifft bekannte Gesichter, spannende Gespräche, gemeinsame Interessen und Erlebnisse
Internationale Anlässe	Delegations- & Reiseorganisation wird von smrun übernommen
Gemeinschaft	Motivation, Freundschaft, gemeinsame Interessen

3. Fazit:

Für einen jährlichen Mitgliedschaftsbeitrag von CHF 60 erhält man bis zu CHF 450.– materielle Leistungen und Unterstützung sowie eine Barvergütung von bis zu CHF 60.– an der GV.

Doch der wahre Wert liegt im Immateriellen: Wer bei smrun Mitglied ist, profitiert von einer einzigartigen Gemeinschaft. Niemand hat Verpflichtungen – jeder entscheidet selbst, wie aktiv er sich einbringt. Das macht den Verein offen für alle: Gelegenheitsläuferinnen, ambitionierte Masters-Athleten, Walker und Walkerinnen.

Die Regio-Höcks stärken den Zusammenhalt, bieten Raum für Kameradschaft, Austausch und gute Gespräche. Bei den Veranstaltungen des Laufcups trifft man immer bekannte Gesichter, Menschen mit denselben Interessen und einer gemeinsamen Leidenschaft für den Laufsport. Die GV sorgt für Transparenz, informiert über Projekte und Finanzen, ehrt Mitglieder und lässt alle mitbestimmen.

Bei internationalen Anlässen profitieren die Athletinnen und Athleten von einer professionellen Delegations- und Reiseorganisation, die ihnen viel Arbeit abnimmt und ihnen ermöglicht, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren: den Sport

Pourquoi est-il intéressant d'être membre de smrun?

Prestations – coûts – importance du travail bénévole

1. profit matériel

Prestation	Valeur (CHF)	Remarque
Min. 6 courses/marches effectuées à la smrun-Laufcup	jusqu'à 60.–	Aide à la participation versée directement lors de l'AG
Repas lors de l'AG	30.–	Repas en commun & échange
4 éditions du journal	20.–	Informatif, vie du club, rapports
smrun prend en charge les frais de la première participation à un championnat international	jusqu'à 160.–	Soutien pour les masters ambitieux
Prix à la coupe de course	jusqu'à 100.–	Prix en nature pour les places sur le podium



Rabais de sponsors	jusqu'à 100.-	Déjà utilisé une fois - vaut la peine
Présent à l'AG	variable	Prix en nature des sponsors
Échantillons au stand (magnésium, muesli, etc.)	variable	Petits extras pour les membres

2. profit immatériel

Domaine	Bénéfice
Aucune obligation	Chaque membre décide lui-même s'il souhaite contribuer et dans quelle mesure.
Représentation des intérêts des masters	Au niveau national et international - smrun s'engage pour toi
Rencontres régionales	Camaraderie, rencontre d'amis coureurs, échange, convivialité
AG	Transparence: rapport annuel, finances, hommages, propositions
Coupe de course	On y rencontre des visages connus, des discussions passionnantes, des intérêts et des expériences communs.
Manifestations internationales	L'organisation des délégations et des voyages est prise en charge par smrun.
Communauté	Motivation, amitié, intérêts communs

3. conclusion:

Pour une cotisation annuelle de 60 CHF, on reçoit jusqu'à 450 CHF de prestations matérielles et de soutien, ainsi qu'une rétribution en espèces pouvant atteindre 60 CHF lors de l'AG.

Mais la vraie valeur réside dans l'immatériel: Celui qui est membre de smrun profite d'une communauté unique en son genre. Personne n'a d'obligations - chacun décide lui-même de son degré d'implication. Cela rend l'association ouverte à tous: coureurs occasionnels, athlètes masters ambitieux, marcheurs et marcheuses.

Les Regio-Höcks renforcent la cohésion, offrent un espace de camaraderie, d'échange et de bonnes discussions. Lors des manifestations de la Coupe de course, on rencontre toujours des visages connus, des personnes qui partagent les mêmes intérêts et une passion commune pour la course à pied. L'AG assure la transparence, informe sur les projets et les finances, honore les membres et permet à tous de participer aux décisions.

Lors des manifestations internationales, les athlètes bénéficient d'une organisation professionnelle des délégations et des voyages, qui leur épargne beaucoup de travail et leur permet de se concentrer sur l'essentiel: le sport



Ausschreibung der internationalen Meisterschaften 2026

Allgemeine Informationen

Liebe Mitglieder von swiss masters running.

Swiss Masters Running bietet Läuferinnen und Läufern der Masters-Kategorien jedes Jahr die Möglichkeit, an bedeutenden internationalen Wettkämpfen teilzunehmen und ihre Leidenschaft für den Laufsport auch nach ihrer Elite-Karriere oder nach dem 35. Altersjahr weiter zu leben und zu teilen. Dies ohne Limiten, ohne Lizenz, ohne Selektion – nur zur Freude und mit motivierten und begeisterten Gleichgesinnten. Nimm doch noch eine Freundin oder einen Freund mit, welche(r) noch nicht Mitglied von smrun ist!

Auch 2026 bieten wir Euch spannende Reisen an attraktive Destinationen. Hier findet ihr die Angebote für die Standard-Reisen. Damit auch Mitglieder welche nur wenig Zeit haben, das Abenteuer von internationalen Meisterschaften miterleben können, kann man auch eine Kurzreise buchen oder sich eine Verlängerung of-

ferieren lassen, notiert das gerne auf dem Anmeldeformular. Bereits sind Kontingente für die Hotels und für die Flüge gebucht worden, wobei die Hotelzimmer bis zu einem bestimmten Datum noch storniert werden können. Das bedeutet, Raschentschlossene profitieren von den tieferen Preisen. Nach Ausschöpfen der Kontingente wird unser Reiseverantwortlicher Jürg Studer gerne eine Offerte mit tagesaktuellen Flug- und Hotel-Preisen erstellen (info@studertravelservice.ch). Aber Flug und Hotel mit dem Team können dann nicht mehr garantiert werden.

Es besteht zusätzlich die Möglichkeit über verschiedene Flughäfen (Zürich, Bern-Belp, Basel-Mülhausen, Genf (nach Verfügbarkeit)) zu buchen, um für Euch optimale Reisen anzubieten (bitte Wünsche im Anmeldeformular vermerken). Das erste Startgeld wird weiterhin grosszügigerweise von smrun finanziert. Das Startgeld, ca. CHF 35.– für den zweiten und dritten Start werden den Teilnehmenden durch unseren Finanzchef in Rechnung gestellt.

Das Jahr beginnt mit der Hallen-EM in Torun (POL), im Angebot ein 5km-Strassenlauf und ein Crosslauf, das bietet besonders den Kategorien W/M80 und W/M85, die nicht an den Berglaufmeisterschaften teilnehmen können, eine weitere tolle Startgelegenheit.

Championnats internationaux 2026

Informations générales

Chers membres de Swiss Masters Running,

Swiss Masters Running offre chaque année aux coureurs des catégories Masters la possibilité de participer à des compétitions internationales importantes et de continuer à vivre et à partager leur passion pour la course à pied même après leur carrière d'élite ou après l'âge de 35 ans. Et ce, sans limites, sans licence, sans sélection, uniquement pour le plaisir et avec des personnes motivées et enthousiastes qui partagent les mêmes idées. N'hésitez pas à emmener avec vous un(e) ami(e) qui n'est pas encore membre de smrun!

Cette année encore, nous vous proposons des voyages passionnants vers des destinations attrayantes. Vous trouverez ci-contre les offres pour les voyages standard. Afin que les membres qui ont peu de temps puissent également vivre l'aventure des championnats internationaux, il est possible de demander un voyage court ou une prolongation. Veuillez l'indiquer sur le formulaire d'inscription. Des contingents ont déjà été réservés pour les hôtels et les vols, mais les chambres d'hôtel peuvent encore être annulées jusqu'à une certaine date. Cela signifie que les personnes qui se décident rapidement bénéficient de prix plus bas. Une fois les contingents épuisés, notre responsable des voyages, Jürg Studer, se fera un plaisir de vous proposer une offre avec les prix actualisés des vols et des hôtels (info@studertravelservice.ch). Cependant, le vol et l'hôtel avec l'équipe ne pourront alors plus être garantis.

Il est également possible de réserver via différents aéroports de votre choix (Zurich, Berne-Belp, Bâle-Mulhouse, Genève (selon disponibilité)) afin d'obtenir les horaires de voyage qui vous conviennent le mieux (veuillez indiquer vos souhaits dans le formulaire d'inscription). Les frais d'inscription pour la première course seront à nouveau généreusement pris en charge par smrun. Les frais d'inscription, d'environ CHF 35.– pour le deuxième et le troisième départ, seront facturés aux participants par notre directeur financier.

L'année commence avec les Championnats d'Europe en salle à Torun (POL), qui proposent une course sur route de 5 km et une course de cross, offrant ainsi une autre excellente opportunité de participation, en particulier pour les catégories W/M80 et W/M85 qui ne peuvent pas participer aux championnats de course en montagne.

Campionati internazionali 2026

Informazioni generali

Cari membri di Swiss Masters Running.

Swiss Masters Running offre ogni anno ai corridori delle categorie Master la possibilità di partecipare a importanti competizioni internazionali e di continuare a vivere e condividere la loro passione per la corsa anche dopo la carriera agonistica o dopo i 35 anni. Senza limiti, senza licenza, senza selezione: solo per il piacere di farlo e insieme a persone motivate ed entusiaste che condividono la stessa passione. Portate con voi un amico o un'amica che non è ancora membro di smrun!

Anche nel nuovo anno vi offriamo viaggi emozionanti verso destinazioni interessanti. Qui di seguito trovate le offerte per i viaggi standard. Affinché anche i membri che hanno poco tempo a disposizione possano vivere l'avventura dei campionati internazionali, è possibile richiedere un viaggio breve o un prolungamento, indicandolo sul modulo di iscrizione. Sono già stati prenotati contingenti per gli hotel e i voli, ma le camere d'albergo possono essere cancellate fino a una certa data. Ciò significa che chi decide rapidamente può approfittare di prezzi più bassi. Una volta esauriti i contingenti, il nostro responsabile dei viaggi Jürg Studer sarà lieto di proporvi un'offerta con i prezzi aggiornati di voli e hotel (info@studertravelservice.ch). Tuttavia, in tal caso non sarà più possibile garantire il volo e l'hotel con la squadra.

È inoltre possibile prenotare tramite diversi aeroporti a vostra scelta (Zurigo, Berna-Belp, Basilea-Mulhouse, Ginevra (in base alla disponibilità)) per ottenere orari di viaggio ottimali (si prega di indicare le proprie preferenze nel modulo di iscrizione). La prima quota di iscrizione continuerà ad essere generosamente finanziata da smrun. La quota di iscrizione, pari a circa CHF 35.– per la seconda e la terza partenza, sarà addebitata ai partecipanti dal nostro responsabile finanziario.

L'anno inizia con i Campionati Europei indoor a Torun (POL), con una corsa su strada di 5 km e una corsa campestre, che offrono un'altra grande opportunità di partecipazione soprattutto alle categorie W/M80 e W/M85, che non possono partecipare ai campionati di corsa in montagna.

René Fürst

KOMPROMISSLOSER SONNEN- UND HAUTSCHUTZ FÜR DEINEN SPORT

GUTSCHEINCODE FÜR 20% RABATT

→ **SMRUN** ←

www.sensolar.ch



■ **DOPPELSCHUTZ:**

Schützt doppelt – vor Sonne und Kälte
SPF 30 & 50 fürs Gesicht und SPF 30 für die Lippen.

■ **NATÜRLICH SICHER:**

Ohne Mikroplastik & Nanopartikel
Pflegt die Haut, schont die Umwelt.

■ **PRAKTISCH FÜR UNTERWEGS:**

Kompakt, handlich, unkompliziert
Passt in jede Tasche – perfekt für Sport und Freizeit.



JESSICA KEISER
snowboarderin + olympionikin



SM Halbmarathon

SM Halbmarathon Ascona–Locarno, 12. Oktober 2025
Bei goldenem Herbstwetter durfte ich am Sonntag, 12. Oktober, an der Schweizer Meisterschaft im Halbmarathon in Ascona–Locarno teilnehmen – ein Wochenende, das einmal mehr zeigte, warum smrun so wertvoll ist. Schon am Samstagnachmittag, bei der Abholung der Startnummern, begegnete ich vielen bekannten und neuen Gesichtern aus der ganzen Schweiz – vom sportbegeisterten Läufer ab 35 bis zu den erfahrenen Athletinnen und Athleten im hohen Alter. Alle teilen eines: die Liebe zum Laufen, die sie ausstrahlen, und die Freude, sich gegenseitig zu unterstützen und zu feiern.

Viele nutzten den Anlass, um am Samstagabend gemeinsam zu essen, sich auszutauschen und die Vorfreude aufs Rennen zu teilen. Andere, mich eingeschlossen, verbanden das Rennen mit einem verlängerten Wochenende in der Südschweiz: Spaziergänge, kurze Wanderungen in der farbenfrohen Herbstlandschaft und die feinen Marroni, die überall am Boden lagen.

Am Sonntag zeigte sich der Lago Maggiore von seiner besten Seite: flache, schnelle Strecke, begeisterte Zuschauende mit vielen bekannten Gesichtern und eine tolle Atmosphäre. Dabei konnten die smrun-Läuferinnen und -Läufer erneut ihre Vielseitigkeit und Konstanz zeigen.

Erstplatzierte smrun-Läuferinnen und -Läufer:

David Senn (M35), Fritz Leibundgut (M60),
Doris Koller (W60), Odilia Mathys (W70)

Weitere starke Leistungen erzielten:

Manfred Jauch (2. Rang M55), Lino Jr Polti (2. Rang M60), Christine Tanner (2. Rang W60), Christine Polinelli (2. Rang W55), Maria Soldini (2. Rang W70), Tan Siew (2. Rang W75), Claudia Meili (3. Rang W45) und Robert Willi (3. Rang M65).

Auch in den **Teamwertungen** durften die Damen jubeln: smrun-Team 1 wurde Zweite, Team 2 Dritte.

Nach dem Zieleinlauf blieben viele noch lange zusammen, tauschten sich aus, gratulierten einander, assen gemeinsam Pasta und freuten sich über ihre Leistungen. Ein herzliches Wochenende, das zeigte, dass smrun nicht nur für sportlichen Ehrgeiz steht, sondern auch für Gemeinschaft, Freude am Laufen und die Begeisterung, die alle miteinander teilen.

Doris Koller

SM Halbmarathon Ascona Locarno Run 2025

16. Vereinslauf 2025 - 12. Oktober 2025
Lauf 21.1 km /Walking 10 km

Walking Frauen		
Hoz-Hug Christine	1:41:02	1
von Gunten Silvia	1:57:52	1
Wolfensberger Annemarie	1:33:32	1



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

usv.ch

CTA
Energy Systems

**Bern
Zug**

CTA Energy Systems AG
3110 Münsingen / Telefon +41 31 720 15 50
6331 Hünenberg / Telefon +41 41 766 40 00
www.usv.ch / info@usv.ch

Walking Männer			
	Kieliger Matthias	1:54:31	1
	Meyer Roland	1:17:35	1
	Reber Hanspeter	1:36:08	1

Frauen W35			
1	Poffet Rachel	1:21:46	1000

Frauen W40			
1	Heimlicher Teres	1:23:31	1000

Frauen W45			
1	Meili Claudia	1:30:02	1091
2	Bosi Atena	1:36:12	1021
3	Dörig Renate	1:48:23	906
4	Hautmann Andrea	1:53:44	863

Frauen W50			
1	Hannesen Nafissa	1:28:27	1035
2	Francisci Janet	1:31:50	996
3	Buholzer Silvia	1:34:14	971
4	Bolt Felizitas	1:42:28	893

Frauen W55			
1	Polinelli Christina	1:37:22	1065
2	Iseli Jeannine	1:38:58	1048
3	Huser Bea	1:54:41	904
4	Daldini Antonella	1:55:08	900

Frauen W60			
1	Koller Doris	1:32:28	1051
2	Tanner Christine	1:41:52	954

Frauen W65			
1	Flück-Fürst Bernadette	2:00:20	1000

Frauen W70			
1	Mathys Odilia	1:56:53	1017
2	Soldini Maria	2:00:58	983

Frauen W75			
1	Tan Siew	2:42:35	1000

Männer M40			
1	Huber Erich	1:18:22	1031
2	Pagani Livio	1:18:37	1027
3	Brugnatti Michele	1:25:20	947

Männer M45			
1	Heiniger Stéphane	1:13:49	1150
2	Marty Stefan	1:15:39	1122
3	Sekinger Bruno	1:57:49	720
4	Locher Florian	2:01:41	698

Männer M50			
1	Senn David	1:09:29	1031
2	Jauch Manfred	1:10:14	1020
3	Milic Robert	1:15:09	953
4	Epp Stefan	1:18:33	912
5	Bachmann Ivo	1:20:57	885
6	Ferreira Graciano	1:22:45	866
7	Spinelli Romeo Alessio	1:32:09	777
8	Trüssel Stefan	1:51:42	641

Männer M55			
1	Wheeler Cecil	1:20:20	1071
2	Pinto Carlos	1:20:30	1069
3	Walker Pirmin	1:37:13	885
4	Mottola Salvatore	1:39:01	869
5	Streicher Gruber Dominik	1:41:42	846
6	Bischof Andreas	1:44:14	825
7	Nivola Gianpaolo	3:09:15	455

Männer M60			
1	Leibundgut Fritz	1:21:43	1104
2	Hausammann Urs	1:32:20	977
3	Moesching Andreas	1:36:40	934
4	Kieser Röne	2:03:45	729

Männer M65			
1	Von Känel Christoph	1:34:00	1015
2	Willi Robert	1:35:32	998
3	Sidler Sepp	1:36:34	988
4	Beeler Karl	1:40:15	951
5	Mettler Paul	1:51:51	853
6	Jud Markus	2:08:48	740

Männer M70			
1	Terreaux Bernard	1:31:20	1055
2	Etter Jakob	1:37:45	986
3	Piccand Gabriel	1:39:57	964
4	Maeder Walter	1:55:41	833

Männer M75			
1	Stocker Toni	1:52:42	1065
2	Stritt Karl	1:57:42	1020
3	Heiniger Bruno	2:09:38	926
4	Wirth Fredy	2:25:22	826

Männer M80			
1	Kundert Hanspeter	2:06:31	1004
2	Wiedemeier Hans	2:07:39	996

STARK GEGEN SCHMERZEN



PERSKINDOL®

**CLASSIC
GEL**



**BEI MUSKELKATER &
GELENKSCHMERZEN**



**MIT DER KRAFT
ÄTHERISCHER ÖLE**

Exklusiv in Apotheken und Drogerien. Dies ist ein zugelassenes
Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. VERFORA AG

 **SWISS MADE**

 **VERFORA®**



30 mal Finisher am Jungfraumarathon

Dieses Jahr wurde der Marathon zum 32. Mal durchgeführt. Bei der ersten Durchführung war ich abwesend und im Jahr 2008 konnte ich wegen einer Einladung zu einer Hochzeit nicht teilnehmen. So konnte ich dieses Jahr zum 30. Mal den schönsten Marathon der Welt bestreiten. Es ist nicht selbstverständlich, mit 72 Jahren einen solch strengen Marathon mit knapp 2'000 Höhenmetern erfolgreich zu finishen. Dafür bin sehr dankbar. Dass ich bei jeder Teilnahme gesund und gut vorbereitet mit viertausend Teilnehmerinnen und Teilnehmern aus ca. 70 Nationen am Start sein konnte, ist nicht selbstverständlich. Zweimal schaffte ich es in meiner Kategorie aufs Podest; dieses Jahr fehlten nur wenige Sekunden zum 3. Rang.

Für mich ist es jedes Mal ein tolles Erlebnis vor dem Start die Alphornbläser zu hören, die Nationalhymne zu singen und den Startschuss einer prominenten Person abzuwarten. Auf der ersten Streckenhälfte wird unter den Läuferinnen und Läufern noch recht viel geplaudert. Auf der zweiten Streckenhälfte wird kaum mehr ein Wort gesprochen. Viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer haben ihr Handy bei sich und dokumentieren fortlaufend ihren Lauf.

Der Anlass ist sehr gut organisiert; die Verpflegungsposten sind ausreichend und von den Helfern sehr gut betreut. Das Angebot ist mit vielfältigen Getränken, Gels und fester Nahrung übersichtlich bereitgestellt. Bei der Startnummernausgabe muss man sich heute mit einem Personalausweis ausweisen. Bei den ersten Austragungen erhielt man die Nummer noch ohne Ausweis. So kam es zu diesem Kuriosum: Unter meinem Namen startete noch ein zweiter Läufer, und er erhielt meine Nummer. Ich erhielt seine Startnummer. Mit seiner Nummer war ich dann in der Rangliste etwa eine Stunde langsamer als ich wirklich war.

Die Atmosphäre und die Hopp Rufe von tausenden von Zuschauern durch die Dörfer entlang der Strecke sind grandios und motivierend. Die verschiedenen Musikgruppen, die Alphornbläser, Örgeler und der Dudelsackpfeifer auf der Moräne motivieren die Teilnehmer, ihr Bestes zu geben. Dieses Jahr hat ein Zuschauer sogar mit dem Lärm einer Motorsäge für Stimmung gesorgt.

Schön, nach 25 Teilnahmen erhält man eine Life time Nummer; das heisst: Ich erhalte jedes Jahr die gleiche Nummer, habe einen Startplatz garantiert und bezahle kein Startgeld mehr. Das ist doch eine schöne Belohnung!

Ueli Steiner



Zum Gedenken

Immer wieder müssen wir von verdienten Mitglieder Abschied nehmen. Oft zu früh aber immer hinterlassen sie eine Lücke. Stellvertretend für alle hier meine Erinnerungen an Rosemarie Marolf, die uns dieses Jahr verlassen hat.

Ich traf sie am Kerzerslauf 2023 und wir liefen einen Grossteil der Strecke miteinander, beide waren wir im hinteren Teil des Feldes unterwegs.

Wie es so ist, wenn man länger unterwegs ist, hat man Zeit sich zu unterhalten. Sie erzählte mir, dass ihr Mann im Jahr zuvor verstorben ist und ihr das Laufen hilft, darüber hinwegzukommen. Nach einer schweren Rückenoperation einige Jahre zuvor kämpfte sie sich zurück in die Laufschuhe. Dass Laufen ein Teil ihres Lebens war, konnte man aus ihren Aussagen heraus hören. Sie erzählte von ihren vielen Bieler 100ern (33 an der Zahl) und anderen vielen Läufen. Mit ihren Gedanken, ihrem Leistungswillen und ihrer positiven Einstellung zum Leben hat sie mich tief beeindruckt.

Claudia A. Spitz



Weltmeisterschaft Masters Berglauf 2025

Bericht über die Reise ins Val Meduna

Die Reise ins Val Meduna anlässlich der Weltmeisterschaften Masters Berglauf war ein Erlebnis von Teamgeist, Freundschaft und Miteinander für das SMRUN ebenso steht wie für den Sport.

Von Beginn an liess uns die enthusiastische Atmosphäre spüren, dass wir Teil von etwas Besonderem sind. Das merkten wir, als wir unsere Startnummern in der grossen Turnhalle abholten, wo alles perfekt vorbereitet war. In derselben Turnhalle fand – wegen des Regens – auch die Eröffnungszeremonie statt: Die Delegationsleiterinnen und -leiter, begleitet von Mädchen und Jungen aus dem Ort, marschierten mit den Landesflaggen ein.

Am Freitag fand das erste Rennen statt, der Uphill: 5km. Wegen des sehr schlammigen Untergrunds (verursacht durch die starken Regenfälle der Vortage) bestand Rutschgefahr, doch niemand von uns verletzte sich. Am Samstag folgte der Trail, am Sonntag der Classic. Wir alle liefen unsere Rennen mit grossem Einsatz und Begeisterung – und alle holten sich die Finisher-Medaille. Und als Bonus sammelten wir insgesamt 11 Podestplätze. Hier sind sie:

Uphill 5 Kilometer Einzel

Silber für Cédric Mariéthoz
Bronze für Christine Tanner
Silber für Monica Hug

Uphill 5 Kilometer Teams

Bronze in der Kategorie U50 mit Cédric Mariéthoz, Thomas Graf und Alexander Heim

Trail 14 Kilometer Einzel

Gold für Cédric Mariéthoz
Silber für Pia Hegner

Trail 14 Kilometer Teams

- Silber in der Kategorie U50 mit Cédric Mariéthoz, Thomas Graf und Alexander Heim
- Gold in der Kategorie U65 mit Josef Sidler, Karl Beyeler und Hans Hegner

Classic 34 Kilometer Einzel

Gold für Cédric Mariéthoz
Bronze für Christine Tanner
Silber für Monica Hug

Die Freude über die Erfolge unserer Mitglieder hat die Tage zusätzlich bereichert: Zwischen Rennen, Anfeuern entlang der Strecke und geselligen Momenten (wie beim grossen Abschlussessen zusammen mit Athletinnen und Athleten des deutschen Verbands) entstanden Bindungen, die über den Wettkampf hinausreichen.

Die Rennen waren eine anspruchsvolle Bewährungsprobe und zugleich ein Grund, stolz zu sein: Das

SMRUN-Trikot an einem internationalen Wettkampf zu tragen, umgeben von Athletinnen und Athleten aus aller Welt, hat uns deutlich vor Augen geführt, welche wichtige Rolle unser Club bei der Förderung des Sports und der Leidenschaft fürs Laufen im Masters-Bereich spielt.

Mit unserem Club in Europa zu laufen, ist eine Chance, sich selbst zu fordern, neue Kulturen kennenzulernen, Freundschaften zu schliessen und Erinnerungen mit nach Hause zu nehmen, die bleiben. Die Reise ins Val Meduna hat gezeigt, dass SMRUN nicht nur ein Club ist – sondern eine Gemeinschaft von Menschen, die mit Leidenschaft laufen und die Freude am Sport teilen, sowie den authentischen olympischen Geist.

Michele Brugnatti

Championnat du monde de course en montagne Masters 2025

Compte rendu du voyage dans le Val Meduna

Le voyage dans le Val Meduna à l'occasion du championnat du monde de course en montagne Masters a été une expérience marquée par l'esprit d'équipe, l'amitié et la convivialité, des valeurs qui sont tout autant celles du SMRUN que celles du sport.

Dès le début, l'atmosphère enthousiaste nous a fait sentir que nous faisons partie de quelque chose de spécial. Nous l'avons remarqué lorsque nous avons récupéré nos dossards dans la grande salle de sport, où tout était parfaitement préparé. C'est dans cette même salle que s'est déroulée la cérémonie d'ouverture, en raison de la pluie: les chefs de délégation, accompagnés de filles et de garçons du village, ont défilé avec les drapeaux nationaux.

La première course, l'Uphill, a eu lieu vendredi: 5 km. En raison du sol très boueux (causé par les fortes pluies des jours précédents), il y avait un risque de glissade, mais aucun d'entre nous ne s'est blessé. Le samedi, c'était au tour du Trail, suivi du Classic le dimanche. Nous avons tous couru avec beaucoup d'engagement et d'enthousiasme, et tous ont obtenu la médaille de finisseur. Et en prime, nous avons remporté un total de 11 places sur le podium. Les voici:

Uphill 5 kilomètres Individuel

Argent pour Cédric Mariéthoz
Bronze pour Christine Tanner
Argent pour Monica Hug

Uphill 5 kilomètres Équipes

Bronze dans la catégorie U50 avec Cédric Mariéthoz, Thomas Graf et Alexander Heim

Trail 14 kilomètres Individuel

Or pour Cédric Mariéthoz
Argent pour Pia Hegner

Trail 14 kilomètres Équipes

- Argent dans la catégorie U50 avec Cédric Mariéthoz, Thomas Graf et Alexander Heim
- Or dans la catégorie U65 avec Josef Sidler, Karl Beyeler et Hans Hegner

Classic 34 kilomètres Individuel

Or pour Cédric Mariéthoz
Bronze pour Christine Tanner
Argent pour Monica Hug

La joie suscitée par les succès de nos membres a encore enrichi ces journées: entre les courses, les encouragements le long du parcours et les moments de convivialité (comme lors du grand dîner de clôture avec les athlètes de la fédération allemande), des liens se sont créés qui vont au-delà de la compétition. Les courses ont été une épreuve difficile, mais aussi une source de fierté: porter le maillot SMRUN lors d'une compétition internationale, entourés d'athlètes du monde entier, nous a clairement montré le rôle important que joue notre club dans la promotion du sport et de la passion pour la course à pied chez les masters.

Courir avec notre club en Europe est une occasion de se dépasser, de découvrir de nouvelles cultures, de se faire des amis et de ramener chez soi des souvenirs inoubliables. Le voyage dans le Val Meduna a montré que SMRUN n'est pas seulement un club, mais une communauté de personnes qui courent avec passion et partagent la joie du sport ainsi que l'esprit olympique authentique.

Michele Brugnatti





Running guide

Sponser Sport Food steht für hochwertige und funktionelle Sportnahrung. Als innovatives Schweizer Unternehmen sind wir bestrebt, dir wirksame Konzepte und hochwertige Spornahrung zu bieten, die dich beim Training und im Wettkampf unterstützen. Weltklasse Läufer wie Jonas Raess, Fabienne Schlumpf, Dominic Lobalu oder Tadesse Abraham vertrauen auf unsere Kompetenz und Expertise im Ernährungsbereich. Und du?

Prepare



Electrolytes

Wer wöchentlich mehr als 5 h in das Training investiert, profitiert von einer zusätzlichen Mineralstoffzufuhr. Die kalorienarmen Brausetabletten liefern einen erfrischenden Geschmack und wichtige Elektrolyte. Praktisch zum Mitnehmen und Anrühren in der Wasserflasche.

Carbo Loader

Maximal gefüllte Glykogenspeicher für langanhaltende Energie und optimale Leistungsfähigkeit, mit guter Magen-Verträglichkeit. Empfohlen für Belastungen ab 90 Minuten.

Nitroflow Performance² & Red Beet Vinitrox

Verbesserter Blutfluss, erhöhte Belastungstoleranz und somit positiver Einfluss auf die Leistungsfähigkeit dank der gefässerweiterenden und zellschützenden Wirkung. Idealerweise 4-5 Tage vor dem Wettkampf und anschliessend 2 Tage für schnellstmögliche Erholung.

Before



Activator & Caffeine Caps

Wer mit maximaler Energie agieren will, profitiert von ACTIVATOR. Koffein wirkt leistungssteigernd und wird je nach Distanz vor [ACTIVATOR] oder während [CAFFEINE CAPS] der Aktivität eingenommen.

During



Competition[®]

Das ideale Sportgetränk für ambitionierte Läufer. COMPETITION[®] ist säurefrei und verfügt über ein breites Kohlenhydrat-Spektrum für optimale Energieaufnahme. Das Elektrolytgetränk ist sehr magenverträglich und milde im Geschmack. Erhältlich in 5 Geschmacksrichtungen.

Liquid Energy

Schnell verfügbare Energie aus der Tube. Die bestverträglichen und praktischen Energie-Gels dienen dem Ausgleich von Energie-Engpässen. Erhältlich in verschiedenen Varianten: mit oder ohne Koffein, mit BCAA oder mit einer extra-Salz-Note.

After



Pro Recovery

Hochwertige Regenerationsprodukte für beanspruchte Läufermuskeln. Proteine sind wichtig für eine effektive Trainingsadaption und rasche Regeneration. Geeignet zur Protein Basisversorgung im Alltag sowie zur gezielten Einnahme vor, während und nach dem Training oder Wettkampf.



sponser.com/running





Stadion-EM auf Madeira (POR)

An der Stadion-EM auf Madeira (POR) brillierte das Team von swiss masters athletics mit 21 Medaillen und einer Rekordbeteiligung von fast 50 Teilnehmenden.

An der vom 9. bis 19. Oktober ausgetragenen EM nahm auch eine 7-köpfige Delegation von swiss masters running teil, fanden doch in diesem Rahmen ein 10km Strassenlauf und ein Halbmarathon statt. Gregorio Sablone holte in der Kategorie M85 im 10km Strassenrennen die Silbermedaille. Leider konnten nicht alle ihr Wunschprogramm absolvieren. Unser Präsident René Fürst präsentierte an der gleichzeitig stattfindenden Generalversammlung von EMA die Kandidatur der Masters Marathon EM 2027 (geplant im Rahmen des Swiss City Marathon Lucerne).

Laura Torino-Imberti (W45), die zwei Titel (Weitsprung und Dreisprung) sowie eine Silbermedaille (100 m) gewann, Alison Bourgeois (W70), die mit vier Medaillen aus Portugal zurückkehrte (Gold über 5000 m, Silber über 1500 m, Bronze über 400 m und 800 m) sowie Martin Kuster (M60), der eine Medaille in jeder Farbe mit nach Hause nahm (Gold im Speerwerfen, Silber im Zehnkampf und Bronze im Weitsprung) waren die erfolgreichsten AthletInnen von sma.

smrun gratuliert den KollegInnen von sma zu diesem grandiosen Resultat.

Championnats d'Europe en stade à Madère (POR)

Lors des Championnats d'Europe en stade à Madère (POR), l'équipe de swiss masters athletics a brillé avec 21 médailles et une participation record de près de 50 participants.

Une délégation de 7 membres de swiss masters running a également participé aux Championnats d'Europe qui se sont déroulés du 9 au 19 octobre, où une course sur route de 10 km et un semi-marathon ont eu lieu. Gregorio Sablone a remporté la médaille d'argent dans la catégorie M85 lors de la course sur route de 10 km. Tous n'ont pas pu réaliser leur programme souhaité. Notre président René Fürst a pu présenter la candidature des Masters Marathon EM 2027 (prévus dans le cadre du Swiss City Marathon Lucerne) lors de l'assemblée générale de l'EMA qui se tenait en même temps.

René Fürst

Resultate

10km, Kenel-Ferrari Rita Maria Savina,
W75, 8. Rang, 1h05'11"

10km, Sablone Gregorio, M85, 2. Rang, 1h09'27"

10km, open Jud Markus, M65, 4. Rang, 56'44"

Halbmarathon, Michele Brugnatti,
M40, 76. Rang, 1h27'11"

Halbmarathon, Gianpaolo Nivola,
M55, 197. Rang, 2h56'49"



Europameisterschaften Marathon der Masters in Finnland

Schweizer Masters Team kehrt erneut mit Medaillen von der Marathon-EM zurück.

Im Rahmen des Finlandia Marathon fanden am 6. September 2025 die Europameisterschaften im Marathon der Masters statt. Der Finlandia Marathon, der zweitgrösste in Finnland, fand 3 Zugsstunden nördlich von Helsinki, in Jyväskylä statt und durfte Total 8'000 TeilnehmerInnen begrüßen, welche über verschiedene Distanzen konkurrierten. Darunter waren auch 300 Masters-LäuferInnen, welche um die Titel des Europameisters in der Einzel- und Teamwertung kämpften.

Die 18 Personen grosse Schweizer Delegation von swiss masters running kehrt zum wiederholten Mal mit Medaillen von einer Marathon-EM zurück. Andreas Wenger realisierte mit einer ausgezeichneten Leistung Bronze bei den M45. In der Teamwertung gewannen die Männer M50 mit Romeo Spinelli, Stefan Epp und Richard Joye überzeugend die Bronzemedaille. Auch die Männer der Kategorie M65 stellten ein Team mit Johannes Kleiner, Robert Willi und Markus Jud und gewannen Silber. Die Reise wurde dadurch, dank einem tollen Team-Spirit und enthusiastischen Supportern, zu einem vollen Erfolg.

swiss masters running ist die Dachorganisation der LäuferInnen der Schweiz für alle Altersklassen ab 35 Jahren. Sie organisiert für die Mitglieder geführte Reisen an Welt- und Europameisterschaften im Berglauf, Vertikal- und Traillauf, Marathon, Halbmarathon, 10km Strasse und Cross. Die Mitgliedschaft und Teilnahme ist nicht an Limiten oder Bestzeiten gebunden, bei uns sind alle LäuferInnen ab 35 Jahren willkommen. Mehr Informationen zu swiss masters running finden sich unter www.smr.ch

Ranglistenauszug:

Marathon:

M45	3. Rang Andreas Wenger	2h37'47"
M50	9. Rang Stefan Epp	2h52'43"
M50	16. Rang Romeo Spinelli	3h21'20"
M50	21. Rang Richard Joye	4h09'49"
M60	14. Rang Beat Nydegger	3h48'58"
M65	8. Rang Robert Willi	3h41'40"
M65	9. Rang Johannes Kleiner	3h42'24"
M65	17. Rang Markus Jud	5h54'26"
M70	9. Rang Willi Guggisberg	4h03'23"
M50 Team	3. Rang	10h23'53"9
M65 Team	2. Rang	13h18'30"

Halbmarathon open:

118. Rang	Heidi Perreten	2h04'17"
1119. Rang	Gianpaolo Nivola	2h53'06"

10km open:

265. Rang	Serena Danesi	1h00'32"
499. Rang	René Fürst	1h25'42"

Championnats d'Europe de marathon masters en Finlande

L'équipe suisse masters revient une nouvelle fois des Championnats d'Europe de marathon avec des médailles.

Les Championnats d'Europe de marathon masters se sont déroulés le 6 septembre 2025 dans le cadre du marathon Finlandia. Le marathon Finlandia, le deuxième plus grand de Finlande, se déroule à Jyväskylä, à trois heures de train au nord d'Helsinki, et a accueilli au total 8'000 participants qui se sont affrontés sur différentes distances. Parmi eux se trouvaient 300 coureurs masters qui se sont battus pour le titre de champion d'Europe dans les classements individuels et par équipe.

La délégation suisse de 18 personnes de swiss masters running revient une nouvelle fois avec des médailles des Championnats d'Europe de marathon.

Andreas Wenger a remporté la médaille de bronze dans la catégorie M45 grâce à une excellente performance. Dans le classement par équipe, les hommes M50 avec Romeo Spinelli, Stefan Epp et Richard Joye ont remporté la médaille de bronze de manière convaincante. Les hommes de la catégorie M65 ont également formé une équipe avec Johannes Kleiner, Robert Willi et Markus Jud et ont remporté la médaille d'argent. Grâce à un excellent esprit d'équipe et à des supporters enthousiastes, ce voyage a été un véritable succès.

swiss masters running est l'organisation faîtière des coureurs suisses de toutes les catégories d'âge à partir de 35 ans. Elle organise pour ses membres des voyages accompagnés aux championnats du monde et d'Europe de course en montagne, de course verticale et de trail, de marathon, de semi-marathon, de 10 km sur route et de cross. L'adhésion et la participation ne sont soumises à aucune limite ni aucun temps minimum. Tous les coureurs âgés de 35 ans et plus sont les bienvenus chez nous. Pour plus d'informations sur swiss masters running, rendez-vous sur www.smr.ch.



Kaum zu glauben.....

Anfangs September fanden im Finnischen Jämskylä die Marathon – Europameisterschaften für Senioren statt. Mit der Schweizerdelegation war auch der Seeländer Jakob Etter aus Treiten am Start. Für die 42 km musste der See bei der Kleinstadt viermal umrundet werden. Etter an dritter Stelle liegend stürzte wenige Meter vor dem Ziel. Sofort waren zwei Helfer zur Stelle und begleiteten ihn über die Ziellinie. Das entging den anwesenden Schiedsrichter natürlich nicht. Vorerst wurde Etter in der Rangliste auf dem dritten Rang geführt. Bei der Siegerehrung wurde er jedoch wegen fremder Hilfe disqualifiziert und der viertplatzierte Italiener «erbte» die Bronzemedaille.

Ende Oktober wurde Jakob Etter vom Präsidenten von SM Run, René Furst informiert, dass ihm der Präsident von European Masters Association in Madeira eine Bronzemedaille für ihn übergeben habe. Etter habe grosses Pech gehabt und die Bronzemedaille mehr als verdient. Das ist Fairness im Sport! Am 17. November konnte ich in Murten bei René die wohlverdiente Bronzemedaille abholen.

Vielen Dank René!
Jakob Etter

Herbstlauf Muri

Am Samstag, 6. September 2025 fand bei idealem Herbstwetter der traditionelle Herbstlauf Muri statt. Über 600 Menschen nahmen daran teil. Waffelläufer, Walker und natürlich auch einige SM Runner. Da es für mich fast ein Heimrennen war, hielt sich meine Nervosität in Grenzen.

Die 10 km Strecke kenne ich bestens und trotzdem ist sie immer wieder eine Herausforderung für mich. Da ich eher eine Schnellstarterin bin, hatte ich mir vorgenommen es dieses Mal etwas langsamer anzugehen. Nach etwa 5 km konnte ich in einer Gruppe unterkommen. Am Ende des Rennens noch ein kleiner Aufstieg und dann hatte ich es geschafft. Zu meiner grossen Freude hatte ich nach längerer Zeit wieder mal den 1. Rang erreicht.

Die Organisation war hervorragend, eine abwechslungsreiche, gut markierte Strecke und beste Stimmung machten diesen Anlass zu einem gelungenen Erlebnis.

Rita Bucher

Herbstlauf Muri 2025

15. Vereinslauf 2025 - 6. September 2025
Lauf 10 km /Walking 6.4 km

Walking Frauen			
	Fankhauser Yvonne	0:58:39	1
	Hänni Barbara	1:03:46	1
	Hoz-Hug Christine	1:08:43	1
	Lips Susanne	0:53:00	1
	Meienhofer Judith	0:53:53	1
	von Gunten Silvia	1:17:23	1
	Wolfensberger Annemarie	1:01:59	1
Walking Männer			
	Bumbach René	0:55:11	1
	Frey Hansruedi	0:53:40	1
	Landolt Fridolin	0:48:43	1
	Lehmann Rolf	0:56:33	1
	Meyer Roland	0:51:41	1
	Niklaus Thomas	0:53:41	1
	Reber Hanspeter	1:03:07	1
	Schmid Max	1:09:24	1
	Spiegel Peter	1:27:40	1
Frauen W40			
1	Muther Linda	0:38:17	1000

Frauen W45			
1	Meili Claudia	0:42:25	1150
2	Lüscher Claudia	0:59:36	818

Frauen W50			
1	Buholzer Silvia	0:43:13	1104
2	Junker Doris	0:52:13	914

Frauen W55			
1	Polinelli Christina	0:45:45	1066
2	Daldini Antonella	0:51:48	942

Frauen W65			
1	Bucher Rita	0:52:04	1000

Frauen W75			
1	Illi Liselotte	0:58:30	1000

Männer M40			
1	Sauro Michele	0:39:35	1000

Männer M45			
1	Zeder Andreas	0:35:43	1150
2	Borges Mario	0:36:49	1116
3	Locher Florian	0:51:37	796
4	Sekinger Bruno	0:54:19	756

Männer M55			
1	Gerber Daniel	0:47:51	1074
2	Trauffer Martin	0:52:00	989
3	Lobsiger Sacha	0:54:23	945

Männer M60			
1	Moesching Andreas	0:45:35	1084
2	Scarcella Giovanni	0:53:14	928

Männer M65			
1	von Känel Christoph	0:43:40	1037
2	Sidler Sepp	0:45:29	995
3	Kälin Christian	0:46:38	971
4	Hodel Thomas	0:52:21	865
5	Vogel Bruno	0:54:55	824

Männer M70			
1	Jucker Walter	0:52:47	1000

Männer M75			
1	Stritt Karl	0:51:34	1084
2	Stocker Xaver	1:00:12	928

Männer M80			
1	Wiedemeier Hans	0:53:11	1150
2	Wiederkehr Alois	0:56:58	1074
3	Trüssel Bruno	1:24:20	725

Männer M85			
1	Sablone Gregorio	1:04:44	1001
2	Widmer Paul	1:04:50	999

KERZERS LAUF

Swiss Season Opening 21. März 2026



MIGROS

CRAFT ::

groupe
mutuel

www.kerzerslauf.ch

Der Kerzerslauf zählt zum Swiss Masters Laufcup 2026

15 km, 10 km, 5 km • Running, Walking

Anmeldeschluss: 9. März 2026, Nachmeldungen möglich.



Swiss
Runners
Ticket

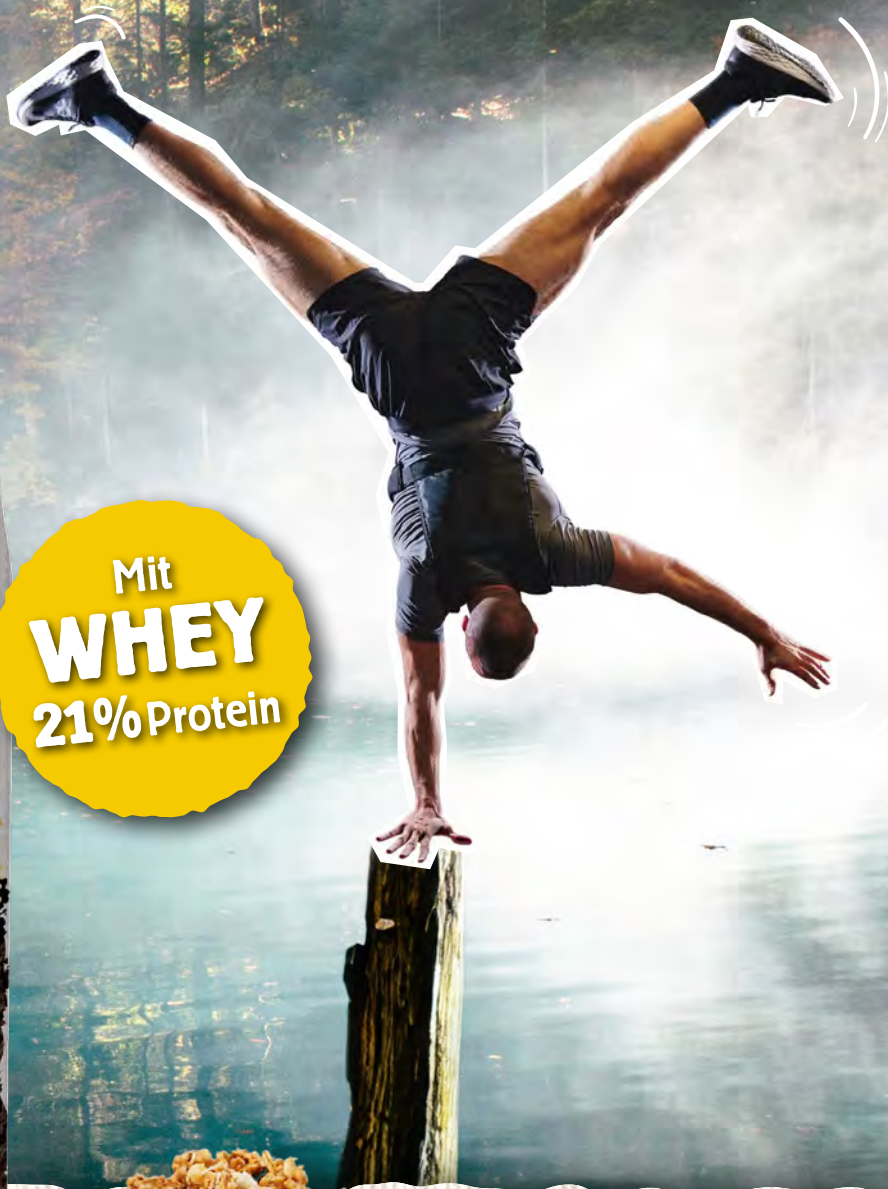


FRITZ UND JULIA
JÖRG-STIFTUNG
MURTEN

Für dein bestes Du!



Mit
WHEY
21% Protein



Pure Naturkraft.

familia 



13. Muttenger Herbstlauf

19. Oktober 2025

smrun war letztes Mal 2022 beim 10-jährigen Jubiläum hier in Mutteng. Auch in diesem Jahr haben Viele den Weg ins Baselbiet gemacht, denn die goldigen Herbsttage sind eine Hochsaison in der Laufszene. Da hat man überall in der Schweiz Gelegenheit einen Lauf zu absolvieren.

Das Wetter ist immer rundum ein gutes Thema, so auch an diesem frühen Sonntagmorgen im Margelacker. «Kommt sie oder kommt sie nicht?» Gemeint war mit dieser Frage natürlich die Sonne. Die sehr kalte Bise hatte unser Material zwischendurch vom Stand geweht. Trotzdem herrschte überall gute Stimmung, auch wenn es zuerst kalte Hände und Füsse gab. Man wusste das Lösungswort gegen die Kälte: Bewegung. «Doch, doch bei uns im Baselbiet kommt die Sonne sicher noch», war dann zwischendurch zu hören.

Als erstes begaben sich die Walker auf die Strecke durch den bunt gefärbten Herbstwald. Und plötzlich erstrahlte sie, die vermisste Sonne. Der Wind hatte sich auch zurückgezogen, so dass ideales Walking- und Laufwetter herrschte, und gar ein neuer Strecken- und Teilnehmerrekord möglich war. Das Motto des Laufes «Me trifft sich», passt ausgezeichnet.

Wir bedanken uns beim gesamten Helfer- und OK-Team für all ihre Arbeiten.

Bei den Siegerehrungen gab es bei fast allen Alterskategorien smrun Mitglieder, die sich über Gutscheine und feines Kümmel-Aperogebäck auf dem Podest erfreuen konnten.

Wer weiss unterwegs bergauf im Wald haben bestimmt einige ihre «Erinnerungsreise im Kopf» gemacht und an Rolf Althaus gedacht, ehemaliges OK-Mitglied dieses Laufes und aktives smrun Mitglied, dessen Lebenskreis sich allzu früh und zu schnell im November 2023 geschlossen hatte.

Susanne Ummel

Muttenger Herbstlauf 2025

17. Vereinslauf 2025 - 19. Oktober 2025
Lauf 10.0 km /Walking 5.6 km

Walking Frauen		
Hänni Barbara	0:58:30	1
Hoz-Hug Christine	0:57:54	1
Mosimann Monika	0:53:47	1
von Gunten Silvia	1:10:06	1
Wolfensberger Annemarie	0:54:46	1

Bon 20%

Beim Kauf von Veractiv® Magnesium Sport, ONE+ oder Direct+.
Einlösbar in Schweizer Apotheken und Drogerien. Nicht kumulierbar.
Gültigkeit: bis 31.12.2026

Stempel Apotheke/Drogerie:

Zwickt es wieder in den Muskeln?



Veractiv® Magnesium Sport
Entspannt Muskeln und Nerven
dank speziell entwickeltem
Trinkgranulat für Sportler.

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche,
ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise. VERFORA AG



VERFORA®
FÜRS LEBEN



Walking Männer

Buser Franz	0:38:56	1
Fürst Roland	0:48:50	1
Jauner Geri	0:44:14	1
Kieliger Matthias	0:28:33	1
Landolt Fridolin	0:44:14	1
Reber Hanspeter	1:00:22	1
Schmid Max	1:03:10	1

Frauen W35

1 Ekdahl Malin	0:52:41	1000
----------------	---------	------

Frauen W40

1 Traina Manuela	0:42:45	1150
2 Holdener Heidi	1:05:39	749

Frauen W50

1 Buholzer Silvia	0:46:45	1132
2 Wind Regula	0:59:08	895

Frauen W55

1 Daldini Antonella	0:53:19	1050
2 Baer Ursula	0:58:39	954

Frauen W60

1 Buob Priska	0:53:33	1000
---------------	---------	------

Frauen W65

1 Kaufmann Monika	0:45:19	1109
2 Ummel Susanne	0:51:44	971
3 Bucher Rita	0:53:40	936
4 Crotti Romana	0:57:46	870

Frauen W70

1 Kottmann Nartano	0:53:00	1150
2 Scheuss Evelyne	1:11:25	854

Frauen W75

1 Illi Liselotte	1:01:10	1000
------------------	---------	------

Männer M40

1 Pagani Livio	0:38:17	1000
----------------	---------	------

Männer M45

1 Heiniger Stéphane	0:36:04	1150
2 Zeder Andreas	0:37:14	1114
3 Sekinger Bruno	0:57:19	724

Männer M55

1 Mottola Salvatore	0:50:14	1011
2 Trauffer Martin	0:51:19	990

Männer M65

1 von Känel Christoph	0:46:46	1026
2 Vögtli Andy	0:47:55	1001
3 Sidler Sepp	0:49:11	975
4 Hodel Thomas	0:55:17	867
5 Fuchs Armin	0:57:44	831

Männer M70

1 Piccand Gabriel	0:49:44	1139
2 Jucker Walter	0:55:05	1029
3 Röthlisberger Pierre	1:05:09	870

Männer M75

1 Stocker Xaver	1:03:52	1000
-----------------	---------	------

Männer M80

1 Wiedemeier Hans	0:55:44	1000
-------------------	---------	------

Männer M85

1 Widmer Paul	1:11:54	1000
---------------	---------	------

Hauptsponsorin



Zürcher
Kantonalbank



DIETIKER NEUJAHRSLAUF

10.1.2026



LAUFSPORTTAG
WINTERTHUR



MÄNNEDÖRFER
WALDLAUF



GP DER STADT
DÜBENDORF



ZÜRICH
MARATHON



FLUGHAFEN
LAUF



HASLI
NIGHT RUN



ZUMIKER
LAUF



RÄNN DE
UETLIBERG



WYLAND
LAUF



GREIFENSEE
LAUF



PFÄFFIKERSEE
LAUF

zuerilaufcup.ch

ZKB
ZÜRILAUFLAUF
CUP

12 Läufe. 1 Erlebnis.
Jetzt anmelden.



Kyburglauf 2025

Nebel, Treppen und Emotionen

Der Kyburglauf markierte auch dieses Jahr den Abschluss der smrun-Cupsaison 2025. Der Lauf findet im idyllischen Dorf Kyburg oberhalb von Illnau-Effretikon im Zürcher Oberland statt – eingebettet zwischen Hügeln, Wäldern und der imposanten Kyburg, die über dem Tössstal thront. Kaum ein anderer Lauf verbindet so viel Natur, Geschichte und sportliche Herausforderung auf so engem Raum.

Zu viert machten wir uns frühmorgens auf den Weg. Im Auto hofften wir noch, dass sich auf der Kyburg vielleicht ein paar Sonnenstrahlen zeigen würden. Doch je weiter wir hinauffuhren, desto dichter wurde der Nebel – typische Novemberstimmung eben. Erst beim Rangverlesen nach dem Lauf löste sich der Nebel für kurze Zeit auf und gab den Blick auf die eindruckliche Landschaft frei.

Kaum oben angekommen, trafen wir viele bekannte Gesichter aus der ganzen Schweiz. Der Kyburglauf ist eben mehr als ein Rennen – er ist ein Treffpunkt der Laufszene. Und natürlich das grosse Thema jedes Jahr: die 450 Treppenstufen am Schluss. Sie sind gefürchtet, aber auch geliebt – jeder muss da hoch, und kurz danach ist zum Glück auch das Ziel erreicht. Doch auch der steile Abstieg davor fordert seinen Tribut; er geht kräftig in die Beine. Es ist kein klassischer Lauf wie auf Asphalt – vielleicht liegt genau darin der Reiz.

Bei der Kälte brauchte ich diesmal etwas länger, um richtig warm zu werden. Um 10 vor 12 fiel der Startschuss. Obwohl ich wusste, dass die ersten fünf Kilometer leicht coupiert sind, bin ich das Rennen zu schnell angegangen – und musste später dafür büssen. Beim Abstieg konnte ich zum Glück den Puls etwas senken. Die Stimmung an den obersten Treppen war wie jedes Jahr fantastisch – man weiss, jetzt ist es nicht mehr weit. Noch etwa 300 Meter ins Ziel, die Beine gehorchen kaum mehr, aber das spielt keine Rolle. Genau das liebe ich an diesem Lauf: diese Mischung aus Schmerz, Freude und Herausforderung. Im Ziel überwiegt einfach die Zufriedenheit – und der Gedanke an die wohlverdiente warme Dusche.

Mit dem Kyburglauf habe ich dieses Jahr sechs Läufe absolviert und damit den smrun-Cup abgeschlossen. Besonders spannend ist das Punktesystem mit den Bonuspunkten für SM-, EM- oder WM-Teilnahmen: Wer fünf solcher Rennen absolviert, kann das Maximum herausholen. Das heisst – jeder hat die Chance, beim Cup weiter nach vorne zu kommen, wenn er sich diesen Herausforderungen stellt. Es reicht nicht, einfach immer auf Platz eins zu laufen – entscheidend ist, sich auch auf neues Terrain zu wagen, etwa auf Trail- oder Bergstrecken. Wer breiter unterwegs ist, kann am Ende ganz vorne stehen.

Dieses Jahr durfte ich dreimal an Schweizer Meisterschaften starten und jedes Mal zuoberst aufs Treppchen steigen. Christine war breit aktiv, auch international – und hat dadurch verdient den Gesamtsieg über W60 geholt. Ich freu mich für dich.



42. RAIFFEISEN
BREMGARTER
REUSSLAUF

Die perfekte

VORBEREITUNG für die Laufsaison



28. Februar 2026

Melde dich jetzt an unter www.reusslauf.ch



Titelsponsor

RAIFFEISEN

Hauptsponsor

groupe **mutuel**

Co-Sponsoren

PLANZER **CRESPO.**

SEIT 1974
BÖSINGERLAUF

**SONNTAG,
15. MÄRZ 2026**

Sei dabei – mach mit!

Mit Rahmen-
programm

Jubiläum 50. Bösingerlauf



Anmelden unter:
www.boesingerlauf.ch

Die Bachtelastrasse ist am
Lauftag von 10.00–15.00 Uhr gesperrt!
Danke für Ihr Verständnis





Der Kyburglauf ist für mich ein Lauf mit Charakter, mit Menschen, die dieselbe Leidenschaft teilen und mit einer Atmosphäre, die selbst der Nebel nicht trüben kann.

Doris Koller

Kybrug Lauf 2025

18. Vereinslauf 2025 - 8. November 2025
Lauf 10.25 km /Walking 5.7 km

Walking Frauen		
Hänni Barbara	1:00:52	1
von Gunten Silvia	1:08:03	1
Wolfensberger Annemarie	0:56:01	1

Walking Männer		
Fürst Roland	0:49:49	1
Meyer Roland	0:44:39	1
Schmid Max	1:02:05	1

Frauen W50		
1 Francisci Janet	0:54:33	1000

Frauen W55		
1 Daldini Antonella	1:03:34	1000

Frauen W60		
1 Koller Doris	0:52:34	1066
2 Keller Jacqueline	0:55:01	1019
3 Buob Priska	1:00:35	925

Frauen W65		
1 Sennhauser-Vera Maria Helena	0:56:15	1000

Frauen W70		
1 Kottmann Nartano	1:00:53	1000

Frauen W75		
1 Illi Liselotte	1:08:36	1090
2 Kenel Rita	1:20:54	924

Männer M40		
1 Schmid Roger	0:49:50	1000

Männer M45		
1 Locher Florian	0:04:30	1000

Männer M50		
1 Bachmann Ivo	0:42:43	1150
2 Trüssel Stefan	0:55:40	883

Männer M55		
1 Brunner André	0:48:44	1081
2 Tinervia Giuseppe	0:56:41	930

Männer M60		
1 Kieser Röne	1:05:43	1000

Männer M65		
1 von Känel Christoph	0:51:32	1022
2 Sidler Sepp	0:53:51	978

Männer M75		
1 Schällibaum Ruedi	0:58:55	1096
2 Schibig Viktor	1:10:13	920

Männer M85		
1 Sablone Gregorio	1:15:36	1108
2 Leserf Gottlieb	1:32:00	911

Endrangliste Laufcup 2025

Wer 6 oder mehr Läufe bestritten hat, ist preisberechtigt. Die 3 Bestklassierten jeder Kategorie erhalten zusätzlich einen Naturalpreis, sofern sie mindestens 6 Läufe bestritten haben. Für die Aufnahme in die Endrangliste sind mindestens 4 Läufe erforderlich.

Die provisorische Endrangliste inkl. Jokerläufe und Bonuspunkte mit allen Details und mit allen Cup-Teilnehmerinnen und -Teilnehmern wird nur online publiziert.

Im Journal 4/2025 wird die provisorische Endrangliste mit allen Teilnehmenden mit 4 Zähl Läufen veröffentlicht.

Einsprachen sind bis spätestens 9. Januar 2026 direkt an den Laufauswerter (laufauswertungen@smrun.ch) zu richten. Ab dem 10. Januar 2026 ist die Rangliste definitiv und kann nicht mehr geändert werden. Die definitive Endrangliste wird nach dem 10. Januar 2026 nur noch online unter www.smrun.ch publiziert.

Die Preisgelder müssen persönlich an der GV abgeholt werden. Im Falle der Verhinderung ist eine Stellvertretung im Voraus schriftlich zu bezeichnen. Die abholende Person muss eine schriftliche/elektronische Vollmacht vorweisen. Es werden weder Preisgelder noch Naturalpreise nachgeschickt. Nicht abgeholte Preise bleiben im Besitz des Vereins.

Endrangliste Laufcup 2025

(mit 4 und mehr Zähl Läufen)

Provisorisch - Stand 10.11.2025

W35	Punkte	Läufe
1 Ekdahl Malin	6775	9
2 Poffet Rachel	5150	5
3 Bernardo Elia	4598	5

W40	Punkte	Läufe
1 Heimlicher Teres	6237	6
2 Holdener Heidi	3304	4

W45	Punkte	Läufe
1 Morgado Madalena	6917	8
2 Meili Claudia	6813	6
3 Hautmann Andrea	5827	7
4 Levina Tatiana	5758	11
5 Bosi Atena	4709	4
6 Aeschbacher Daniela	4617	4
7 Lüscher Claudia	3419	4

W50	Punkte	Läufe
1 Hannesen Nafissa	7008	7
2 Francisci Janet	6544	7
3 Buholzer Silvia	6195	6
4 Wind Regula	5506	8
5 Cesare Daniela Spyridoula	5372	8
6 Junker Doris	5302	6

W55	Punkte	Läufe
1 Polinelli Christina	6753	7
2 Daldini Antonella	6171	12
3 Huser Bea	5868	7
4 Baer Ursula	5847	7
5 Pinho Christine	4193	5
6 Moreira Rosa	3854	4

W60	Punkte	Läufe
1 Tanner Christine	6948	8
2 Koller Doris	6832	6
3 Buob Priska	6027	7
4 Zuber Helen	5892	6

W65	Punkte	Läufe
1 Kaufmann Monika	6656	8
2 Ummel Susanne	6326	9
3 Remy-De Vito Giuseppina	6208	7
4 Bucher Rita	5852	6
5 Märchy Judith	5683	8
6 Gonzales Annelies	5441	6
7 Flück-Fürst Bernadette	4906	5

W70	Punkte	Läufe
1 Mathys Odilia	6667	8
2 Kottmann Nartano	5887	6
3 Scheuss Evelyne	5180	6
4 Borer Elsbeth	4284	4
5 Gurtner Sonya	3986	4

W75	Punkte	Läufe
1 Illi Liselotte	6405	7
2 Tan Siew	6300	10
3 Kenel Rita	3641	4

M35	Punkte	Läufe
1 Steiger Andreas	5600	6

M40	Punkte	Läufe
1 Huber Erich	6805	8
2 Pagani Livio	6434	9
3 Brugnatti Michele	6242	6
4 Schmid Roger	5595	7
5 Bütikofer Philipp	5362	5
6 Kummer Stefan	4769	6
7 Zürcher Martin	4392	4
8 Wettstein Markus	3393	4

M45		Punkte	Läufe
1	Heiniger Stéphane	7064	6
2	Krieger Peter	6449	9
3	Locher Florian	5997	12
4	Borges Mario	4996	5
5	Sekinger Bruno	4962	7

M50		Punkte	Läufe
1	Brügger Werner	6403	6
2	Bachmann Ivo	6372	7
3	Aebischer Adrian	5903	7
4	Trüssel Stefan	5524	9
5	Mumenthaler Stephan	3714	4
6	Schweizer Beat	2733	4

M55		Punkte	Läufe
1	Gehrig Roman	6357	8
2	Andrade Fernando	6004	6
3	Streicher Gruber Dominik	5810	9
4	Brunner André	5704	7
5	Mottola Salvatore	5527	9
6	Bischof Andreas	5379	9
7	Ilazi Agim	5316	6
8	Trauffer Martin	5270	7
9	Seydoux Roger	5206	7
10	Tinervia Giuseppe	5096	6
11	Uebersax Dan	4756	5
12	Wheeler Cecil	4737	4
13	Lobsiger Sacha	3957	5
14	Ribeiro Albino	3932	4
15	Gerber Roger	3654	4
16	Nivola Gianpaolo	3607	8

M60		Punkte	Läufe
1	Leibundgut Fritz	7296	7
2	Reis Victor	6293	6
3	Oberti Marco	6239	6
4	Achelwilm Klaus	5784	6
5	Kieser Röne	5752	7
6	Scarcella Giovanni	5530	9
7	Leimgruber Jörg	4997	7
8	Moesching Andreas	4950	5
9	Buser Franz	4762	7

M65		Punkte	Läufe
1	Willi Robert	6766	12
2	Sidler Sepp	6738	12
3	Beeler Karl	6695	7
4	Von Känel Christoph	6559	9
5	Mettler Paul	5892	7
6	Jud Markus	5831	10
7	Weibel Gerold	5777	6
8	Hodel Thomas	5334	6
9	Ummel Beat	4975	5
10	Vogel Bruno	4863	6
11	Zuber Ralf	4766	7
12	Trinkler Richard	4765	8

13	Maute Rolf	3827	4
14	Vögeli Bernhard	2963	4

M70		Punkte	Läufe
1	Terreaux Bernard	6625	6
2	Piccand Gabriel	6511	7
3	Schacher Christian	5985	6
4	Jucker Walter	5972	8
5	Guggisberg Willi	5790	9
6	Maeder Walter	5635	7
7	Holenstein Hermann	5584	6
8	Rupp Markus	5580	7
9	Remy Charles-Henri	5223	7
10	Hirschi Werner	4718	5
11	Meyer Jürg	3464	4
12	Rinderknecht Hubert	3308	4

M75		Punkte	Läufe
1	Stritt Karl	6877	10
2	Schällibaum Ruedi	6690	7
3	Stocker Xaver	5642	9
4	Wirth Fredy	4044	4

M80		Punkte	Läufe
1	Wiedemeier Hans	6887	12
2	Kundert Hanspeter	6598	10
3	Chavallaz Bernardin	6185	7
4	Von Gunten Hans	5935	9
5	Fuchs Armin	3673	4

M85		Punkte	Läufe
1	Sablone Gregorio	6655	11
2	Widmer Paul	6512	8
3	Leserf Gottlieb	5848	7

Walking Frauen	Punkte	Läufe
Von Gunten Silvia	17	
Hoz-Hug Christine	16	
Wolfensberger Annemarie	14	
Hänni Barbara	12	
Spring Franziska	7	
Meienhofer Judith	7	
Lehner Danièle	6	
Weber Ruth	6	
Weibel Adelheid	6	
Mäder Ruth	4	

Walking Männer	Punkte	Läufe
Reber Hanspeter	11	
Schmid Max	7	
Steiner Kurt	6	
Jauner Geri	6	
Landolt Fridolin	6	
Fürst Roland	6	
Meyer Roland	6	
Spiegel Peter	5	
Frey Hansruedi	4	

Kellereien IV 2025

15 Jahre sind vergangen, seit ich das letzte Mal am Schwarzwald-Marathon teilgenommen habe. Insgesamt war es das 13. Mal, dass ich am 12. Oktober die schönen 42 km von Bräunlingen über Hubertshofen, Mistelbrunn, Ober- und Unterbränd, danach vorbei am Kirnbergsee und wieder zurück nach Bräunlingen, unter die Füsse genommen habe. Das Rahmenprogramm ist um einiges grösser geworden, aber ansonsten hat sich wenig und an der Strecke gar nichts verändert. Das finde ich wunderbar. Ich konnte mich so mit meinen früheren Leistungen messen und auch die heutige Generation kann sich mit den einstigen Sieger- oder Volksläufern gut vergleichen. Um es gleich zu sagen: meine Schwarzwald-Bestzeit aus dem Jahre 1987 – sie ist also 38-jährig – beträgt 2 Stunden und 55 Minuten. Diesmal benötigte ich 3 Stunden und 35 Minuten. Umgerechnet also verlor ich mit jedem Altersjahr eine Minute, was eigentlich gar nicht so schlecht ist. Statistiker und Ärzte unter der Leserschaft können nun ausrechnen, was meine heutige Zeit umgerechnet zur Elite wert ist...

Aber darum geht es hier nicht! Mir fiel nämlich ca. bei km 19 ein leicht verwittertes Holzschild am Waldrand auf und darauf stand Weibermoos. Ich musste schmunzeln. Bei meinen bisherigen 12 Passagen an diesem Punkt fiel mir das Schild nie auf (nicht nur, weil ich damals schneller vorbeirannte!). Dieses kleine Moosgebiet hiess einfach so und niemand dachte «etwas» dabei oder störte sich daran. Irgendwie hatte ich Freude, dass man das Schild dort belassen hat und es freute mich noch mehr, dass (noch) niemand auf die Idee gekommen ist, dieses Gebiet umzutauften. Man müsste es nicht mal in Menschenmoos oder so umbenennen. Im Internet habe ich nämlich recherchiert, dass dort wieder Biber hausen und kürzlich sogar eine Exkursion des deutschen Naturschutzbundes dorthin stattfand. So wäre also Bibermoos sicher auch noch eine Alternative.

Aber wie gesagt, schön, störte sich bislang noch niemand daran und wahrscheinlich gehören die Gleichstellungsbeauftragten und Sittenwächter nicht zur Läufergemeinde.

Nach dem Zieleinlauf und der wohltuenden Dusche genehmigten sich mein Mann und ich ein ebenso wohltuendes Dessert. Im Foyer der Stadthalle war die Kaffeestube eingerichtet. Natürlich warteten dort einige Schwarzwälder-Torten auf hungrige Mäuler; es hatte auch einige andere Backwaren und plötzlich blieb mein Blick an einer Torte hängen, welche ich «kannte». Diese wunderbare Torte sah genauso aus wie das Kunstwerk meiner Schwiegermutter. Nur das Schild verwirrte mich im ersten Moment. Ich musste meine



Augen kurz reiben und genau hinsehen und da las ich folgendes: Schaumkustorte. Da musste ich das zweite Mal an diesem Tag für mich schmunzeln. Während das Moosgebiet bei Oberbränd seinen ursprünglichen Namen behalten durfte, muss man (auch) in Deutschland die «Mohrenkopftorte» umbenennen! Ich fragte natürlich die nette Dame bei der Kaffeestube und sie beschied mir, dass man auch in Deutschland in dieser Beziehung sehr heikel sei. Nun gut: das Tortenstück – egal wie es hiess – mundete vorzüglich und stärkte mich fürs Erste nach dem Marathonlauf.

Und die Moral von diesen Kellereien: Nicht alles ist despektierlich oder gegen Frauen gerichtet und schon gar nicht am Streckenrand des weltältesten offiziellen Frauenmarathons, aber: gewisse moralische Konzessionen muss man wohl auch in unserem nördlichen Nachbarland eingehen.

Und: falls ich Euch bei der Lektüre den Speck bzw. den Rahm durch den Mund gezogen habe, so probiert doch gleich selbst die feine Mohrenkopftorte nach Kellerschem Familienrezept herzustellen. Ich wünsche gutes Gelingen! Diese Torte eignet sich auch als Festtagstorte und dient somit gleich als Überleitung für mich, um Euch allen frohe, gesunde Weihnachts- und Neujahrstage zu wünschen. Bleibt gesund, behält die Freude am Ausdauersport und behält auch Euren ureigenen Wortschatz – frisch von der Leber weg! Man könnte auch sagen: «Gring ache ond seckle».

Eure Jacqueline Keller

Mohrenkopftorte nach Keller-Art

Für den Teig: 100 gr. Mehl, 100 gr. Zucker, 3 Eier, 3 EL heisses Wasser, ½ TL Backpulver

(Eier mit Zucker und heissem Wasser schaumig rühren, Mehl und Backpulver vorsichtig unterheben. In einer gefetteten Springform ca. ¼h bei 175 Grad backen. Auskühlen – bei Seite stellen.)

Alternativ kann man auch einen gekauften Tortenboden verwenden.

Füllung: 9 – 12 grosse Mohrenköpfe (z.B. Dubler), 250 gr Halbfettquark, ¼ - ½ lt Rahm, 1 EL Zitronensaft, ev. 6 – 8 Mini-Mohrenköpfe

(Von den Dublers die Waffelböden entfernen, diese bei Seite stellen; Schaum, inkl. Schoggiüberzug zerdrücken und mit dem Quark und Zitronensaft verrühren. Dann den geschlagenen Rahm unterheben und die Masse auf dem Tortenboden verteilen. Für die Dekoration auf dem Belag die Waffel- bzw. Dublerböden auf die Masse legen. Ev. auch noch mit den kleinen Mohrenköpfen garnieren).

Kellereien IV 2025

15 ans se sont écoulés depuis ma dernière participation au Marathon de la Forêt-Noire. Le 12 octobre, c'était la 13e fois que je parcourais les 42 km de Bräunlingen en passant par Hubertshofen, Mistelbrunn, Oberbränd et Unterbränd, puis par le lac Kirnbergsee avant de revenir à Bräunlingen. Le programme-cadre a pris de l'ampleur, mais sinon, peu de choses ont changé et rien n'a changé sur le parcours. Je trouve cela merveilleux. J'ai ainsi pu me mesurer à mes anciennes performances et la génération actuelle peut également se comparer aux anciens vainqueurs ou coureurs populaires. Pour le dire tout de suite: mon meilleur temps en Forêt-Noire, qui date de 1987 - il a donc 38 ans - est de 2 heures et 55 minutes. Cette fois-ci, j'ai mis 3 heures et 35 minutes. En d'autres termes, j'ai perdu une minute par année d'âge, ce qui n'est pas si mal. Les statisticiens et les médecins parmi les lecteurs peuvent maintenant calculer ce que vaut mon temps actuel par rapport à l'élite...

Mais ce n'est pas le sujet ici ! Vers le 19e km, j'ai en effet remarqué un panneau en bois légèrement dégradé à la lisière de la forêt, sur lequel était écrit Weibermos. Cela m'a fait sourire. Lors de mes 12 passages précédents à cet endroit, je n'avais jamais remarqué ce panneau (et pas seulement parce que je passais alors plus vite !). Cette petite zone de mousse s'appelait simplement ainsi et personne n'y avait pensé «quelque chose» ou ne s'en était offusqué. D'une certaine manière, j'ai été heureux que l'on ait laissé le panneau à cet endroit et j'ai été encore plus heureux que personne n'ait (encore) eu l'idée de rebaptiser cette zone. Il n'y aurait même pas besoin de la rebaptiser «marais humain» ou autre chose. En effet, j'ai recherché sur Internet que des castors y vivaient à nouveau et qu'une excursion de l'association allemande de protection de la nature y avait même eu lieu récemment. Ainsi, Bibermoos serait certainement une alternative.

Mais comme je l'ai dit, personne n'a encore été dérangé et les responsables de l'égalité des chances et les gardiens des bonnes mœurs ne font probablement pas partie de la communauté des coureurs.

Après avoir franchi la ligne d'arrivée et pris une douche bienfaisante, mon mari et moi avons pris un dessert tout aussi bienfaisant. Le café était installé dans le foyer de la Stadthalle. Bien sûr, quelques tartes de la Forêt-Noire attendaient les bouches affamées; il y avait aussi quelques autres pâtisseries et mon regard s'est soudain arrêté sur une tarte que je «connais-sais». Cette magnifique tarte ressemblait exactement à l'œuvre d'art de ma belle-mère. Seule l'enseigne m'a déconcertée sur le moment. J'ai dû me frotter les yeux

et regarder attentivement et j'ai lu ceci: Gâteau à la mousse. Cela m'a fait sourire pour la deuxième fois de la journée. Alors que la région des mousses près d'Oberbränd a pu conserver son nom d'origine, il faut (aussi) renommer la «Mohrenkopftorte» en Allemagne ! J'ai bien sûr demandé à la gentille dame du café et elle m'a répondu qu'en Allemagne aussi, on était très délicat à ce sujet. Mais bon: la part de tarte - quel que soit son nom - était délicieuse et m'a redonné des forces pour le moment après le marathon.

Et la morale de ces caves: Tout n'est pas dénigrant ou dirigé contre les femmes, et surtout pas au bord du parcours du plus ancien marathon féminin officiel du monde, mais: il faut bien faire certaines concessions morales, même chez notre voisin du nord.

Et si, en lisant ce texte, je vous ai fait passer le bacon ou la crème par la bouche, essayez donc de confectonner vous-même le délicieux gâteau Mohrenkopftorte selon la recette familiale de Keller. Je vous souhaite une bonne réussite ! Ce gâteau peut également être utilisé comme gâteau de fête et me sert donc de transition pour vous souhaiter à tous de joyeuses fêtes de Noël et du Nouvel An. Restez en bonne santé, gardez le plaisir du sport d'endurance et gardez aussi votre propre vocabulaire - frais du foie! On pourrait aussi dire: «Gring ache ond seckle».

Votre Jacqueline Keller

Gâteau à la tête de maure façon Keller

Pour la pâte: 100 gr. de farine, 100 gr. de sucre, 3 œufs, 3 cs d'eau chaude, ½ cc de levure chimique.

(Battre les œufs en mousse avec le sucre et l'eau chaude, incorporer délicatement la farine et la levure chimique. Cuire dans un moule à charnière graissé pendant environ ¼h à 175 degrés. Laisser refroidir - mettre de côté).

Il est également possible d'utiliser un fond de tarte acheté dans le commerce.

Garniture: 9 - 12 grosses têtes de maure (p.ex. Dubler), 250 gr de fromage blanc mi-gras, ¼ - ½ lt de crème, 1 cs de jus de citron, évent. 6 - 8 mini têtes de moineaux (Retirer les fonds de gaufres des Dubler, les mettre de côté ; écraser la mousse, y compris l'enrobage au chocolat, et la mélanger avec le fromage blanc et le jus de citron. Incorporer ensuite la crème fouettée et répartir la masse sur le fond de tarte. Pour la décoration sur la garniture, placer les fonds de gaufrette ou de Dubler sur la masse. Eventuellement «décorer également avec les petites têtes de maure».





30. MAI 2026
HINDERNISLAUF IN WETTINGEN

WWW.OBSTACLERUN.CH

ONE WAY TRIP | **DOUBLE TROUBLE** | **SHORT TRACK** | **KIDS RUN**
1*9.5 KM | **2*9.5 KM** | **2.5 KM** | **2.5 KM**





Wenn smrun-Engel unterwegs sind...

Herbstwanderung des Höck Biel

Eigentlich heisst die Redewendung: «Wenn Engel reisen, dann weint der Himmel!» Letztes Jahr weinte er und die Herbstwanderung vom Höck Biel auf die St. Petersinsel musste um ein Jahr verschoben werden. Diesmal konnte der Herbstausflug planmässig am 17. September 2025 stattfinden. Schöneres Wetter und angenehmere Temperaturen hätten wir uns nicht wünschen können, als wir uns alle am Schiffsteg in Biel trafen. Leider war für uns im unteren Teil des Schiffes reserviert, wo wir unseren feinen Apéro geniessen durften. An dieser Stelle vielen Dank dafür den Sponsoren! Draussen waren fast alle Plätze belegt, auch andere wollten etwas vom schönen Wetter haben. Für uns würde sich ja nochmals Gelegenheit bieten, die Schifffahrt zurück bis Biel auf Aussenplätzen zu verbringen.

Im Restaurant du Port in Erlach nahmen wir das Mittagessen in fröhlicher Runde ein. Es blieb genügend Zeit für gute Gespräche und einen regen Austausch untereinander.

Anschliessend begann die Wanderung auf der St. Petersinsel über den Heidenweg. Mit Musse konnten wir die schöne intakte, unter Naturschutz

stehende Landschaft betrachten und immer wieder wunderschöne Aussichten auf den Bielersee, den Jura, die Rebhänge und sogar die Alpen bewundern. Auch kurze Abstecher vom Hauptweg boten Einblicke in die faszinierende und vielfältige Pflanzenwelt. Schattige Wälder und sonnige Wegabschnitte lösten sich ab. Diesmal war nicht «run», sondern «walk» angesagt. Was für eine schöne Wanderung und was für ein prächtiger Tag das war, der uns allen in guter Erinnerung bleiben wird! In St. Petersinsel-Nord bestiegen wir wieder das Schiff, das uns zurück nach Biel brachte. Wir bedanken uns ganz herzlich bei allen, die an der Organisation beteiligt waren! Euer Ausflug war ein voller Erfolg! Merci beaucoup!

Christine Hoz-Hug





EMACI 2026 TORUŃ (POL) 29.3. – 1.4.2026

Hallen-EM-Meisterschaften mit 5km Strasse und Cross-Country

Toruń ist eine Stadt in Zentralpolen, durch die die Weichsel – der grösste Fluss Polens – fliesst. Die Altstadt von Toruń gehört mit ihren wunderschön erhaltenen historischen Gebäuden aus dieser Zeit und ihren einzigartigen Denkmälern zum UNESCO-Weltkulturerbe. Der 5km-Strassenlauf findet am Sonntag 29. März 2026 in einem einzigen Rundkurs auf der Bemastrasse statt. Am Mittwoch 1. April 2026 kämpfen die CrossläuferInnen im Rudelka-Park um die Titel. Aufgrund der auseinanderliegenden Wettkämpfe (5km Strasse bzw. Cross), haben wir kein Standard-Reiseprogramm vorbereitet. Unser Reiseverantwortlicher, Jürg Studer, info@studertravelservice.ch, erstellt gerne ein individuelles Angebot.

Championnats d'Europe en salle avec 5 km sur route et cross-country

Toruń est une ville du centre de la Pologne traversée par la Vistule, le plus grand fleuve du pays. La vieille ville de Toruń, avec ses bâtiments historiques magnifiquement préservés et ses monuments uniques, est inscrite au patrimoine mondial de l'UNESCO. La course sur route de 5 km aura lieu le dimanche 29 mars 2026 sur un circuit unique sur la Bemastrasse. Le mercredi 1er avril 2026, les coureurs de cross se disputeront les titres au parc Rudelka. En raison de l'éloignement des compétitions (5 km sur route et cross), nous n'avons pas préparé de programme de voyage standard. Notre responsable des voyages, Jürg Studer, info@studertravelservice.ch, se fera un plaisir de vous proposer une offre personnalisée.

Torun (POL) Campionati europei indoor con 5 km su strada e cross country

Toruń è una città della Polonia centrale attraversata dalla Vistola, il fiume più grande della Polonia. Il centro storico di Toruń, con i suoi splendidi edifici storici dell'epoca e i suoi monumenti unici, è stato dichiarato patrimonio mondiale dell'UNESCO. La corsa su strada

di 5 km si svolgerà domenica 29 marzo 2026 su un unico circuito lungo la Bemastrasse. Mercoledì 1° aprile 2026, gli atleti di cross country si contenderanno il titolo nel Rudelka Park. A causa delle gare distanziate nel tempo (5 km su strada e cross), non abbiamo preparato un programma di viaggio standard. Il nostro responsabile dei viaggi, Jürg Studer, info@studertravelservice.ch, sarà lieto di preparare un'offerta personalizzata.

Optional

- Reiseversicherung HanseMerkur
- Einzelreise ab CHF 49.– (pro Person)
- Jahresversicherung Easy ab CHF 85.– (pro Person)
- Reiseannulations-Versicherung
- Reiseabbruch-Versicherung (Feriengarantie)
- Personen-Assistance
- Reisegepäckversicherung
- Auto-Reise-Schutzbrief

Weitere Informationen

- Zahlungskonditionen; innerhalb von 10 Tagen mittels Banküberweisung
- Wer diese Reise buchen möchte, kontaktiert unseren Reiseverantwortlichen Jürg Studer:
Tel. 044 545 11 33/079 234 65 48 oder
E-Mail: reisen@smrun.ch
- Anmeldeschluss ist der **9.1.2026**

Informations complémentaires

- Conditions de paiement; dans les 10 jours par virement bancaire
- Les personnes qui souhaitent réserver ce voyage doivent contacter notre responsable des voyages, Jürg Studer: 044 545 11 33/079 234 65 48 ou par e-mail: reisen@smrun.ch
- La date limite d'inscription est le **9.1.2026**

Es wird ein individuelles Angebot offeriert
Une offre personnalisée vous sera proposée.

Reiseanmeldung für Toruń

Inscription au voyage de Toruń
Iscrizione al viaggio per Toruń



1. PERSON

Name
Nom de famille

Vorname
Prénom

Strasse / Nr.
Rue / No

PLZ / Ort
c.p. / lieu

Telefon
Téléphone

E-Mail
E-mail

Geburtsdatum
Date de naissance

Nationalität
Nationalité

ICH BUCHE / JE COMMANDE

Einzelzimmer / *Chambre simple* ☐

Doppelzimmer / *Chambre double* ☐

mit / *avec*:

ICH NEHME TEIL / JE PARTICIPERAI

5km Strasse ☐

Cross Country ☐

Begleitperson / *accompagnant(e)* ☐

ICH MÖCHTE EINE OFFERTE / JE SOUHAITE RECEVOIR UNE OFFRE

Anreise am / *Arrivée le*:

Rückreise am / *Retour le*:

Ich wähle die optionale Reiseversicherung
Je choisis l'assurance optional ☐

Allfällige Allergien / *les éventuelles allergies*:

Datum und Unterschrift
Date et signature

2. PERSON

Name
Nom de famille

Vorname
Prénom

Strasse / Nr.
Rue / No

PLZ / Ort
c.p. / lieu

Telefon
Téléphone

E-Mail
E-mail

Geburtsdatum
Date de naissance

Nationalität
Nationalité

ICH BUCHE / JE COMMANDE

Einzelzimmer / *Chambre simple* ☐

Doppelzimmer / *Chambre double* ☐

mit / *avec*:

ICH NEHME TEIL / JE PARTICIPERAI

5km Strasse ☐

Cross Country ☐

Begleitperson / *accompagnant(e)* ☐

ICH MÖCHTE EINE OFFERTE / JE SOUHAITE RECEVOIR UNE OFFRE

Anreise am / *Arrivée le*:

Rückreise am / *Retour le*:

Ich wähle die optionale Reiseversicherung
Je choisis l'assurance optional ☐

Allfällige Allergien / *les éventuelles allergies*:

Datum und Unterschrift
Date et signature

Anmeldeblatt und eine Kopie von Pass oder ID senden an: reisen@smrun.ch
Envoyer la feuille d'inscription et une copie du passeport ou de la carte d'identité à: reisen@smrun.ch
Anmeldeschluss / Délai d'inscription: 9.1.2026

EMACNS 2026

CATANIA (ITA) 30.4. – 4.5.2026

Strassenlauf-Europameisterschaften

Catania ist eine historische Hafenstadt an der Ostküste Siziliens. Sie liegt am Fusse des Ätna, eines aktiven Vulkans, der auf Wanderwegen bis zum Gipfel bestiegen werden kann. Das Detailprogramm ist noch nicht bekannt. Wahrscheinlich Eröffnungsfeier Donnerstag 30. April, 10km Strasse am Freitag 1. Mai, Cross am Samstag 2. Mai und Halbmarathon am Sonntag 3. Mai statt. Wir möchten wieder mit einem riesengrossen, motivierten Team reisen, um gemeinsam kulinarische, kulturelle und sportliche Highlights zu erleben und maximal geniessen zu können.

Championnats d'Europe de course sur route

Catane est une ville portuaire historique située sur la côte est de la Sicile. Elle se trouve au pied de l'Etna, un volcan actif dont le sommet est accessible par des sentiers de randonnée. Le programme détaillé n'est pas encore connu. La cérémonie d'ouverture aura probablement lieu le jeudi 30 avril, le 10 km sur route le vendredi 1er mai, le cross le samedi 2 mai et le semi-marathon le dimanche 3 mai. Nous souhaitons à nouveau voyager avec une équipe nombreuse et motivée afin de vivre ensemble des moments culinaires, culturels et sportifs inoubliables et d'en profiter au maximum.

Campionati europei di corsa su strada

Catania è una storica città portuale sulla costa orientale della Sicilia. Si trova ai piedi dell'Etna, un vulcano attivo che può essere scalato fino alla vetta attraverso sentieri escursionistici. Il programma dettagliato non è

ancora noto. Probabilmente la cerimonia di apertura si terrà giovedì 30 aprile, la 10 km su strada venerdì 1° maggio, il cross sabato 2 maggio e la mezza maratona domenica 3 maggio. Vorremmo viaggiare di nuovo con una squadra numerosa e motivata per vivere insieme momenti culinari, culturali e sportivi indimenticabili e goderceli al massimo.

Optional

- Reiseversicherung HanseMerkur
- Einzelreise ab CHF 49.– (pro Person)
- Jahresversicherung Easy ab CHF 85.– (pro Person)
- Reiseannulations-Versicherung
- Reiseabbruch-Versicherung (Feriengarantie)
- Personen-Assistance
- Reisegepäckversicherung
- Auto-Reise-Schutzbrief

Weitere Informationen

- Zahlungskonditionen; innerhalb von 10 Tagen mittels Banküberweisung
- Wer diese Reise buchen möchte, kontaktiert unseren Reiseverantwortlichen Jürg Studer:
Tel. 044 545 11 33/079 234 65 48 oder
E-Mail: reisen@smrun.ch
- Anmeldeschluss ist der **27.2.2026**

Informations complémentaires

- Conditions de paiement; dans les 10 jours par virement bancaire
- Les personnes qui souhaitent réserver ce voyage doivent contacter notre responsable des voyages, Jürg Studer: 044 545 11 33/079 234 65 48 ou par e-mail: reisen@smrun.ch
- La date limite d'inscription est le **27.2.2026**

Paketangebot | Offre de package | Offerta pacchetto

Hinflug Vol aller	Rückflug Vol retour
30.4.2026 Zürich – Rom – Catania ITA, Economy, inkl. Taxen, 23 kg. Aufgabepäck ITA, Economy, y compris taxes, 23 kg. Bagage en soute.	4.5.2026 Catania – Rom – Zürich
Unterkunft in Catania Logement à Catania	
4 Nächte, 4*-Hotel Le Dune, Inkl. Halbpension, Transfer Flughafen-Hotel-Flughafen, Buchungs- und Bearbeitungsgebühr. 4 nuits, 4*-Hotel Le Dune, Demi-pension, transfert aéroport-hôtel-aéroport, frais de réservation et de dossier.	
1 Person im Standardzimmer 1 personne en chambre standard	CHF 1'170.–
2 Personen im gemeinsamen Doppelzimmer (Preis pro Person) 2 personnes en chambre double commune (par personne)	CHF 930.–
3 Personen im 3-Bett-Zimmer (Preis pro Person) 3 personnes en chambre a trois commune (par personne)	CHF 880.–

Vorbehältlich Preisänderungen für Flug und Hotel | Sous réserve de modifications des prix pour les vols et le logement.

Reiseanmeldung für Catania

Inscription au voyage de Catania
Iscrizione al viaggio per Catania



EUROPEAN MASTER
ATHLETICS
NON STADIA – CATANIA 2026

1. PERSON

Name
Nom de famille

Vorname
Prénom

Strasse / Nr.
Rue / No

PLZ / Ort
c.p. / lieu

Telefon
Téléphone

E-Mail
E-mail

Geburtsdatum
Date de naissance

Nationalität
Nationalité

ICH BUCHE / JE COMMANDE

Einzelzimmer / *Chambre simple* ☐

Doppelzimmer / *Chambre double* ☐
mit / *avec*:

3-Bett Zimmer / *Chambre à 3* ☐
mit / *avec*:

ICH NEHME TEIL / JE PARTICIPERAI

10km ☐

Halbmarathon / semi-marathon ☐

Team Cross ☐

Begleitperson / *accompagnant(e)* ☐

Für die Details siehe die beigefügten Offerten.
Pour les détails, voir les Offres ci-jointes.

Ich wähle die optionale Reiseversicherung
Je choisis l'assurance optional ☐

Allfällige Allergien/ *les éventuelles allergies*:

.....

Datum und Unterschrift
Date et signature

2. PERSON

Name
Nom de famille

Vorname
Prénom

Strasse / Nr.
Rue / No

PLZ / Ort
c.p. / lieu

Telefon
Téléphone

E-Mail
E-mail

Geburtsdatum
Date de naissance

Nationalität
Nationalité

ICH BUCHE / JE COMMANDE

Einzelzimmer / *Chambre simple* ☐

Doppelzimmer / *Chambre double* ☐
mit / *avec*:

3-Bett Zimmer / *Chambre à 3* ☐
mit / *avec*:

ICH NEHME TEIL / JE PARTICIPERAI

10km ☐

Halbmarathon / semi-marathon ☐

Team Cross ☐

Begleitperson / *accompagnant(e)* ☐

Für die Details siehe die beigefügten Offerten.
Pour les détails, voir les Offres ci-jointes.

Ich wähle die optionale Reiseversicherung
Je choisis l'assurance optional ☐

Allfällige Allergien/ *les éventuelles allergies*:

.....

Datum und Unterschrift
Date et signature

Anmeldeblatt und eine Kopie von Pass oder ID senden an: reisen@smrun.ch
Envoyer la feuille d'inscription et une copie du passeport ou de la carte d'identité à: reisen@smrun.ch
Anmeldeschluss / Délai d'inscription: 27.2.2026

WMMRC 2026 JANSKÉ LÁZNĚ (CZ) 24.–29.6.2026

Weltmeisterschaften Berglauf, Trail und Vertikal

Die Kleinstadt liegt im Norden der Tschechischen Republik auf einer mittleren Höhe von 519 m über Meer in einem Nebental des Flusses Úpa (Aupa).

Das Grobprogramm sieht wie folgt aus:

- Freitag 26.6. Vertikallauf 7,5 km / 740HM und Eröffnungszeremonie
- Samstag 27.6. Trail 21 km / 1'200 Höhenmeter
- Sonntag 28.6. Berglauf (up and down), 9 km / 550HM und Abschlussfeier

Championnats du monde de course en montagne, trail et vertical

Cette petite ville est située au nord de la République tchèque, à une altitude moyenne de 519 m au-dessus du niveau de la mer, dans une vallée latérale de la rivière Úpa (Aupa).

Le programme provisoire est le suivant:

- Vendredi 26 juin: course verticale 7,5 km / 740 m de dénivelé et cérémonie d'ouverture
- Samedi 27 juin: trail 21 km / 1 200 m de dénivelé
- Dimanche 28 juin: course de montagne (up and down), 9 km / 550 m de dénivelé et cérémonie de clôture

Campionati mondiali di corsa in montagna, trail e verticale

La cittadina si trova nel nord della Repubblica Ceca, a un'altitudine media di 519 m sul livello del mare, in una valle laterale del fiume Úpa (Aupa).

Il programma provvisorio è il seguente:

- Venerdì 26.6. Corsa verticale 7,5 km / 740 m di dislivello e cerimonia di apertura

- Sabato 27.6. Trail 21 km / 1.200 m di dislivello
- Domenica 28.6. Corsa in montagna (up and down), 9 km / 550 m di dislivello e cerimonia di chiusura

Optional

- Reiseversicherung HanseMerkur
- Einzelreise ab CHF 49.– (pro Person)
- Jahresversicherung Easy ab CHF 85.– (pro Person)
- Reiseannulations-Versicherung
- Reiseabbruch-Versicherung (Feriengarantie)
- Personen-Assistance
- Reisegepäckversicherung
- Auto-Reise-Schutzbrief

Weitere Informationen

- Zahlungskonditionen; innerhalb von 10 Tagen mittels Banküberweisung
- Wer diese Reise buchen möchte, kontaktiert unseren Reiseverantwortlichen Jürg Studer:
Tel. 044 545 11 33/079 234 65 48 oder
E-Mail: reisen@smrun.ch
- Anmeldeschluss ist der **24.4.2026**

Informations complémentaires

- Conditions de paiement; dans les 10 jours par virement bancaire
- Les personnes qui souhaitent réserver ce voyage doivent contacter notre responsable des voyages, Jürg Studer: 044 545 11 33/079 234 65 48 ou par e-mail: reisen@smrun.ch
- La date limite d'inscription est le **24.4.2026**

Paketangebot | Offre de package | Offerta pacchetto

Hinflug | Vol aller

24.6.2026 | Zürich – Prag

Swiss, Economy, inkl. Taxen, 23 kg. Aufgabegepäck | ITA, Economy, y compris taxes, 23 kg. Bagage en soute.

Rückflug | Vol retour

29.6.2026 | Prag – Zürich

Unterkunft in Janské Lázně | Logement à Janské Lázně

5 Nächte, 4*-Hotel Omnia, Inkl. Halbpension, Transfer Flughafen-Hotel-Flughafen, Buchungs- und Bearbeitungsgebühr.

5 nuits, 4*-Hotel Omnia, Demi-pension, transfert aéroport-hôtel-aéroport, frais de réservation et de dossier.

1 Person im Standardzimmer | 1 personne en chambre standard

CHF 1'225.–

2 Personen im gemeinsamen Doppelzimmer (Preis pro Person)

2 personnes en chambre double commune (par personne)

CHF 975.–

Vorbehältlich Preisänderungen für Flug und Hotel | Sous réserve de modifications des prix pour les vols et le logement.

Reiseanmeldung für Janské Lázně

Inscription au voyage de Janské Lázně
Iscrizione al viaggio per Janské Lázně



1. PERSON

Name
Nom de famille

Vorname
Prénom

Strasse / Nr.
Rue / No

PLZ / Ort
c.p. / lieu

Telefon
Téléphone

E-Mail
E-mail

Geburtsdatum
Date de naissance

Nationalität
Nationalité

2. PERSON

Name
Nom de famille

Vorname
Prénom

Strasse / Nr.
Rue / No

PLZ / Ort
c.p. / lieu

Telefon
Téléphone

E-Mail
E-mail

Geburtsdatum
Date de naissance

Nationalität
Nationalité

ICH BUCHE / JE COMMANDE

Einzelzimmer / *Chambre simple* ☐

Doppelzimmer / *Chambre double* ☐

mit / *avec*:

ICH BUCHE / JE COMMANDE

Einzelzimmer / *Chambre simple* ☐

Doppelzimmer / *Chambre double* ☐

mit / *avec*:

ICH NEHME TEIL / JE PARTICIPERAI

Vertikal ☐

Trail ☐

up and down Berglauf ☐

Begleitperson / *accompagnant(e)* ☐

ICH NEHME TEIL / JE PARTICIPERAI

Vertikal ☐

Trail ☐

up and down Berglauf ☐

Begleitperson / *accompagnant(e)* ☐

Für die Details siehe die beigefügten Offerten.
Pour les détails, voir les Offres ci-jointes.

Ich wähle die optionale Reiseversicherung
Je choisis l'assurance optional ☐

Allfällige Allergien / *les éventuelles allergies*:
.....

Für die Details siehe die beigefügten Offerten.
Pour les détails, voir les Offres ci-jointes.

Ich wähle die optionale Reiseversicherung
Je choisis l'assurance optional ☐

Allfällige Allergien / *les éventuelles allergies*:
.....

Datum und Unterschrift
Date et signature

Datum und Unterschrift
Date et signature

Anmeldeblatt und eine Kopie von Pass oder ID senden an: reisen@smrun.ch
Envoyer la feuille d'inscription et une copie du passeport ou de la carte d'identité à: reisen@smrun.ch
Anmeldeschluss / Délai d'inscription: 24.4.2026

Die nächsten Grossanlässe

*Prochains grands événements /
prossimi grandi eventi*

2026



EMACI2026 | 26.3.–2.4.2026 | Masters Indoor Championship / Hallen-Masters-EM in Torun (Polen)
5km Strasse, Cross



EMACNS2026 | 30.4.-3.5.2026 | Masters Strassen Europameisterschaften in Catania (ITA)
30. April 5km Plauschlauf, Gehen und Eröffnungsfeier
1. Mai 10 km Strasse
2. Mai Team-Cross
3. Mai Halbmarathon



WM 2026 Berglauf-, Vertikal- und Traillauf
26.-28.6.2026 in Janske Lazne,
Tschechische Republik



WMACS2026 | 22.8.-3.9.2026 | Masters Stadion Weltmeisterschaften in Daegu (Korea)



EMAORC2026 | 10.-13.9.2026 | Masters Berg-, Vertikal- und Traillauf Europameisterschaften in Rasnov, Rumänien



Ausblick 2027-2028

Veranstaltung	Disziplinen	2027	2028
Marathon EM EMAMRC	Marathon	Kandidatur Swiss City Marathon Luzern (SUI) 31. Oktober	offen
Marathon WM WMAMRC	Marathon	offen	offen
Non-Stadia EM EMANS	10km und Halbmarathon Strasse, Cross Country	offen	offen
Indoor EM EMACI	Hallendisziplinen, 5 km Strasse und Cross Country	offen	offen
Indoor WM WMACI	Hallendisziplinen	Alachua County, Florida (USA), März	offen
Stadia EM EMASC	Stadiondisziplinen, 10 km und Halbmarathon Strasse	Jyväskylä (FIN) 11.–22. August	offen
Stadia WM WMASC	Stadiondisziplinen	offen	Lima Peru
Berglauf EM EMAMRC	Vertikal, Berglauf Up and Down, Trail	offen	offen
Berglauf WM WMMRC	Vertikal, Berglauf Up and Down, Trail	Kandidatur Klosters Madrisa Trail (SUI) 10.–12. Juni	offen
50 km WM	50 km Strasse	offen	offen
100 km WM	100 km Strasse	offen	offen
24h WM	24h Strasse	offen	offen



Treffpunkt

MITTELLAND

25.02.2026

27.05.2026

26.08.2026

25.11.2026

Wir treffen uns jeweils um 19.30 Uhr zum gemütlichen Beisammensein.

Ueli Käser, 062 897 11 09

Evelyne Scheuss, 062 291 18 12

BÄRNER HÖCK

01.04.2026

05.08.2026 Mit vorangehender Wanderung kombiniert. Zeit, Ort und Treffpunkt werden noch bekannt gegeben.

02.12.2026

18:30 Uhr im Restaurant Tscharnergut

Kurt Steiner, 079 354 43 61

BIEL

Jeden letzten Donnerstag im Monat (ausser Dezember) 17.30 Uhr
Restaurant Vorstädtli Aegerten, b.d. Brücke

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

ZÜRICH

27. Jan. 26. Mai 29. Sept.

24. Febr. 30. Juni 27. Okt.

31. März Juli unbestimmt 24. Nov.

28. April 25. Aug. Dez. kein Stamm

18.15 Uhr im Restaurant Schwamedinge.
Ruth Frischknecht, 044 201 68 71
Gerti Wettstein, 044 700 28 45

Inserate im Journal

Inserate s/w innen

1 Seite	188 x 250 mm
½ Seite	quer 188 x 125 mm
⅓ Seite	quer 188 x 80 mm
⅓ Seite hoch	62 x 250 mm
¼ Seite quer	188 x 60 mm

1x

CHF 290.–
CHF 180.–
CHF 150.–
CHF 150.–
CHF 120.–

4x Jährlich

CHF 970.–
CHF 620.–
CHF 490.–
CHF 490.–
CHF 390.–

Zuschläge auf Inseratepreise gemäss Liste

4-farbig	25%
Umschlagseite vorne, innen, 4-farbig	75%
Umschlagseite hinten, aussen, 4-farbig	150%

Inserate für Laufcupveranstalter

½ Seite quer, 4-farbig	180.–
1 Seite, 4-farbig	290.–

Laufcup | Coupe de course | Coppa di corsa 2026

	Veranstaltung événement Evento	Run KM	Walk*	Ort Lieu Località
10.01.2026	Dietiker Neujahrslauf	13.3 km	Ja	Dietikon (ZH)
28.02.2026	Reusslauf	10 km	Ja	Bremgarten (AG)
15.03.2026	Bösingerlauf	10 km	Ja	Bösingen (FR)
21.03.2026	Kerzerslauf	15 km	Ja	Kerzers (FR)
22.03.2026	Rhylauf 10km SM	10 km		Oberriet (SG)
28.03.2026	Up-And-Down-Aigle Berglauf SM	11.1 km		Aigle (VD)
26.04.2026	Sensler Frühlingslauf	12.2 km	Ja	Tafers (FR)
09.05.2026	Städtlilauf a Glion	13.2 km	Ja	Illanz/Glion (GR)
23.05.2026	Kreuzegg Classic	10 km	Ja	Bütschwil (SG)
18.07.2026	Torrent Run & Walk	14.2 km	Ja	Leukerbad (VS)
16.08.2026	Staufberglauf	10 km	Ja	Staufen (AG)
05.09.2026	Rechthaltenlauf	10 km	Ja	Rechthalten (FR)
19.09.2026	Willisauerlauf	12 km		Willisau (LU)
27.09.2026	StraLugano Halbmarathon SM	21.1 km		Lugano (TI)
10.10.2026	Bürenlauf	11.5 km	Ja	Büren an der Aare (BE)
25.10.2026	Swiss City Marathon SM	42.2 km	""	Luzern (LU)
08.11.2026	Augusta Raurica Lauf	12 km	Ja	Kaiseraugst (AG)

Weitere Termine zum Vormerken / Altre date da notare / Autres dates à noter

26.3.–2.4.2026	EMACI2026	Torun (POL)
30.4.–3.5.2026	EMACNS2026	Catania (ITA)
26.–28.6.2026	WM 2026	Janske Lazne (CZ)
22.8.–3.9.2026	WMACS2026	Daegu (Korea)
10.–13.9.2026	EMAORC2026	Rasnov (Rumänien)

*Walking. Für die Walking Wertung gelten alle Distanzen. "" Alternative in Abklärung, weitere Infos folgen sobald bekannt
smrun ist an den Läufen mit einem Stand vertreten. Dieser ist Treffpunkt für Mitglieder und Werbemöglichkeit für Neumitglieder. Möchtest du bei smrun aktiv mitwirken und vor sowie nachdem du gelaufen bist den Stand betreuen? Dann melde dich unter standbetreuung@smrun.ch. Pro Einsatz werden CHF 25.– vergütet oder du bekommst einen Gratisstart.