

THUNER STADTLAUF

www.thunerstadtlauf.ch

2019



FREITAG, 23. AUGUST
Schlossberg-Sprint
17.30–21.00 Uhr

SAMSTAG, 24. AUGUST
ab 16.00 Uhr



Partizipat
**STADT
THUN**

Leadingsponsor

MIGROS

Hauptsponsoren



Co-Sponsoren



Service Sponsor



Ausrüster



Verpflegung



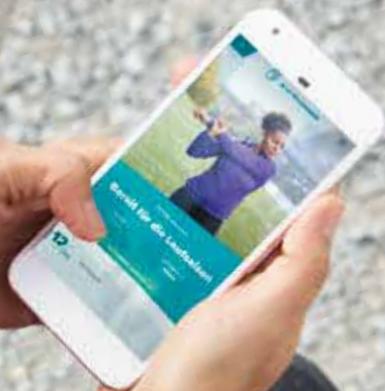
Logistik



Heute optimal auf den nächsten Lauf vorbereiten.

Mit dem iMpuls Coach.

iMpuls



Migros fördert den Schweizer Laufsport und unterstützt Sie in der Vorbereitungsphase für die Volksläufe: migros-impuls.ch/volksläufe

MIGROS
Ein **M** gesünder.

26. THUNER STADTLAUF

Liebe Läuferin
Lieber Läufer

Wir freuen uns dieses Jahr auf den 26. Thuner Stadtlauf! Sei auch du dabei und sprinte über den Schlossberg hinauf zum Schloss oder geniesse die Strecke durch die Stadt Thun mit all ihrem Charme. Sämtliche Strecken bleiben gleich wie im Vorjahr und nur das kulinarische Angebot erscheint im neuen Kleid.

NEU: Läuferinnen und Läufer können sich bis wenige Minuten vor dem Start online nachmelden.

Mehr Infos auf Seite 14.

NEU: Läuferinnen und Läufer haben bei der Online-Anmeldung die Möglichkeit, den Laufnachwuchs von Swiss Athletics mit CHF 5.– zu unterstützen.

Mehr Infos auf Seite 15.

Sei dabei – am Thuner Stadtlauf 2019.

Zeitplan

Freitag, 23. August	Kategorie	Wo
17.30 Uhr	Schlossberg-Sprint	Start: Rathausplatz
20.00 Uhr	Siegerehrung Schlossberg-Sprint	Rathausplatz
17.30 – 22.00 Uhr	Festwirtschaft	Rathausplatz
Samstag, 24. August	Distanz Kategorie	Wo
16.00 Uhr	900 m Thuner Kinderlauf	Start: Aarefeld
16.45 Uhr	900 m Charity	Start: Aarefeld
17.05 Uhr	1,6 km Thuner Jugendlauf	Start: Aarefeld
18.15 Uhr	Siegerehrung 900 m/1,6 km	Rathausplatz
18.50 Uhr	6 km Kleiner Thuner Stadtlauf	Start: Aarefeld
19.20 Uhr	10 km Thuner Stadtlauf	Start: Aarefeld
21.00 Uhr	Siegerehrung 6 km/10 km/Teams/Schulen	Rathausplatz
13.00 – 22.00 Uhr	Festwirtschaft: After Run Treffpunkt	Rathausplatz



Freitag, ab 17.30 Uhr

Der Schlossberg-Sprint: 252 Treppenstufen

Start auf dem historischen Rathausplatz. Sprint über die Treppenstufen hinauf zum Schloss, direkt ins Mittelalter. Schwere Beine und brennende Muskeln, eine reine Kopfsache. Das Ziel und die Erlösung kommt im Rittersaal. Bist du bereit? **Seite 8**

Samstag, 16.00 Uhr

GENERATION M

Thuner Kinderlauf: 900 m – Generation M

Die Jüngsten eröffnen den Stadtlauf. Die Strecke führt nach der kurzen Startschleife via Scherzligweg über die obere Schleuse und den Göttibachsteg. Danach via Aarequai zum Mühleplatz, in die Obere Hauptgasse und zum Ziel auf dem Rathausplatz. **Seite 10/11**



Samstag, 17.05 Uhr

GENERATION M

Thuner Jugendlauf: 1,6 km – Generation M

Die Strecke ist flach und schnell. Nach der kurzen Startschleife gehts via Scherzligweg über die obere Schleuse und den Göttibachsteg. Danach über den Aarequai bis zum Wendepunkt beim Thunerhof Park. Mit Blick aufs Schloss, viel Musik und Unterstützung führt die Strecke direkt auf den Mühleplatz und durchs Mühleloch in die Obere Hauptgasse zum Ziel auf dem Rathausplatz. **Seite 10/11**

Actionzonen:

Migros, Energie Thun, AEK BANK 1826, 361° und self-fitness.ch

Samstag, 16.45 Uhr

Charity: 900 m

Die gleiche Strecke wie beim Kinderlauf. «900 Meter Run for Fun» für Kinder und Jugendliche mit einer Behinderung. Vom Start weg im Aarefeld bis zum Ziel auf dem Rathausplatz nur strahlende Gesichter.

Seite 11/12



Samstag, 18.50 Uhr

Kleiner Thuner Stadtlauf: 6,0 km

Beinahe so attraktiv wie der grosse Bruder, nur eben kürzer. Nach dem Start geht es via Schadaupark und das Kleist Inseli über die Aare direkt auf den Mühleplatz. Danach ins Bälliz, durch die Marktgasse bevor es zum Aufstieg auf den Schlossberg kommt. Mit viel Aussicht und Ambiente führt die Strecke in die Obere Hauptgasse und direkt zum Ziel auf dem Rathausplatz.

Seite 7

Samstag, 19.20 Uhr

Thuner Stadtlauf: 10 km

Alles was eine attraktive Laufstrecke ausmacht, kommt hier wie auf dem Präsentierteller: Auf den Start im Aarefeld folgen der Schadaupark, das Kleist Inseli, der Aarequai bis Hiltefingen. Nach dem Wendepunkt wieder Aarequai, danach Mühleplatz, das Bälliz und die Marktgasse. Dann beginnt der stimmungsvolle Aufstieg zum Schlossberg. Es folgen das Finale in der Oberen Hauptgasse und das Ziel auf dem Rathausplatz.

Seite 7

Wir versprechen Natasha, dass bis Ende 2019 über 70 000 Kinder gratis bei einem Volkslauf mitmachen können.

GENERATION **M**

Gratis-Start
für Kinder

[generation-m.ch/
gratisstart](http://generation-m.ch/gratisstart)

Achtung, fertig, los! Jetzt starten Kinder an Volksläufen in der ganzen Schweiz gratis. Denn mit dem Nachhaltigkeitsprogramm Generation M setzt sich die Migros für die Gesundheit der Bevölkerung ein und unterstützt daher eine der beliebtesten Sportarten der Schweiz: den Laufsport. Finde jetzt einen Lauf in Deiner Nähe und melde Dich gratis an: generation-m.ch/gratisstart

MIGROS
Ein **M** besser.



Kategorien, Startgelder, Startzeiten

Distanz	Jahrgang	Kategorie	Startgeld	Startzeit
Kleiner Thuner Stadtlauf 6 km	2000 und jünger	U20 W/M	CHF 33.–	18.50 Uhr
	1985 – 1999	W20/M20		
	1970 – 1984	W35/M35		
	1969 und älter	W50/M50		
Thuner Stadtlauf 10 km	1990 – 2003	W20/M20	CHF 39.–	19.20 Uhr
	1980 – 1989	W30/M30		
	1970 – 1979	W40/M40		
	1960 – 1969	W50/M50		
	1959 und älter	W60/M60		

Team-Anmeldung: www.thunerstadtlauf.ch



Unerwartet und überraschend

Erlebe Thun von einer anderen Seite. Für Entdecker, Neugierige oder Geniesser – finde die für dich passende Stadtführung.

thunersee.ch/stadtfuehrungen



Schlossberg-Sprint am Freitag

Beim Stadtlauf-Ziel auf dem historischen Rathausplatz werden die wagemutigen Sprinterinnen und Sprinter im Einzelstart (Startintervall 30 Sekunden) auf die Strecke geschickt. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Die jüngsten Läuferinnen und Läufer sind 16 Jahre alt.

Die drei Schnellsten pro Kategorie werden auf dem Rathausplatz um 20.00 Uhr ausgezeichnet. Möglich ist auch eine Kombination mit Stadtlauf und Schlossberg-Sprint. Die untenstehende Tabelle zeigt wie's funktioniert.

Distanz	Jahrgang	Kategorie	Startgeld	Startzeit
Schlossberg-Sprint	1999 – 2003	U20 W/M	CHF 9.–	ab 17.30 Uhr
	1979 – 1998	U40 W/M		
	1978 und älter	W40/M40		
Kombi 1 Sprint und 10 km	1999 – 2003	U20 W/M	CHF 44.–	ab 17.30 Uhr
	1979 – 1998	U40 W/M		
	1978 und älter	W40/M40		
Kombi 2 Sprint und 6 km	1999 – 2003	U20 W/M	CHF 38.–	ab 17.30 Uhr
	1979 – 1998	U40 W/M		
	1978 und älter	W40/M40		





self-fitness.ch



**Besuchen Sie uns
während den betreuten
Studiozeiten:
Mo - Do: 9 - 11h / 17 - 20h**

HEIMBERG | GWATT | THUN-ALLMENDINGEN | FRUTIGEN | INTERLAKEN | MÜNSINGEN

www.self-fitness.ch

Schüler: Kategorien, Startzeiten

Distanz	Jahrgang	Kategorie	Startgeld	Startzeit
Thuner Kinderlauf 900 m	2015 und jünger (in Begleitung)	U5 W/M	Gratis M-Generation	16.00 Uhr
	2014 (in Begleitung)	U6 W/M		16.15 Uhr
	2012 und 2013	U8 W/M	16.30 Uhr	
	Alle Jahrgänge	Charity	–	16.45 Uhr
Thuner Jugendlauf 1,6 km	2010 und 2011	U10 W/M	Gratis M-Generation	17.05 Uhr
	2008 und 2009	U12 W/M		17.25 Uhr
	2006 und 2007	U14 W/M		17.45 Uhr
	2004 und 2005	U16 W/M		18.05 Uhr

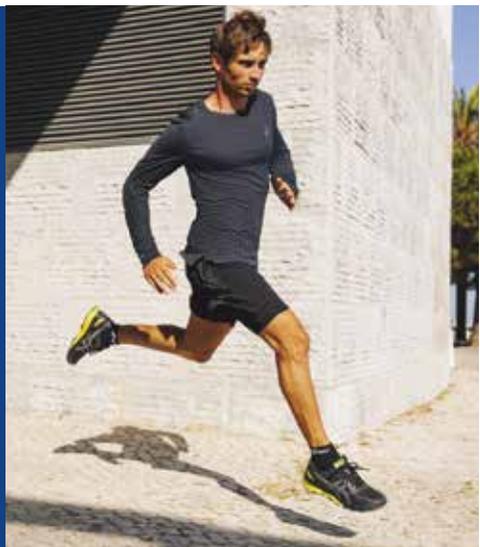


ORTHO TEAM
WIR BEWEGEN MEHR

ANALYSE, READY, GO!

LAUFANALYSE, BERATUNG UND
SENSOMOTORISCHE EINLAGEN.

www.ortho-team.ch



Kinder starten gratis!

MIGROS

Am diesjährigen Thuner Stadtlauf **starten Kinder mit Jahrgang 2004 und jünger über die Distanz von 900 m oder 1.6 km gratis.** Denn mit dem Nachhaltigkeitsprogramm «Generation M» setzt sich die Migros für die Gesundheit der Bevölkerung ein und unterstützt daher eine der beliebtesten Sportarten der Schweiz: den Laufsport.

Achtung: Generation M übernimmt die Startgebühren nur für Läuferinnen und Läufer, welche zum Lauf starten. Bei unentschuldigtem Nichterscheinen am Start (no shows) wird das Startgeld nach dem Rennen vom Veranstalter in Rechnung gestellt.

Vorbereitungstraining mit den All Blacks Thun

In drei spezifischen Vorbereitungstrainings bereiten erfahrene Läufer und Trainer von All Blacks Thun die Kinder auf den Thuner Stadtlauf vor und geben Tipps für den Wettkampf.

Treffpunkt ist im Stadion Lachen beim Olympiator.

Mitnehmen: Laufschuhe, Sportkleider, Sonnenschutz (Sonnenhut, -brille, -creme), Trinkflasche.

Mittwoch, 7. August 2019, 16.45 bis 18.00 Uhr
Mittwoch, 14. August 2019, 16.45 bis 18.00 Uhr
Mittwoch, 21. August 2019, 16.45 bis 18.00 Uhr

Auskunft und Anmeldung:
 Livia Künzle (Leiterin Jugendriege)
 E-Mail: livia.kuenzle@icloud.com

Gratis-Start für Kinder
 generation-m.ch/gratisstart

GENERATION M

ZIELZONE
 ZIEL 900 m
 ZIEL 1,6 km
 Stadtlauf Village

START 900 m
START 1,6 km
 Startzone Migros

Verpflegung (Trinkflasche, Wasser)

Wasserstation

Toiletten

Duschen

Garderoben

Information

Sanität

JCI-Charity 2019

Run for Fun für Kinder und Jugendliche mit Behinderung

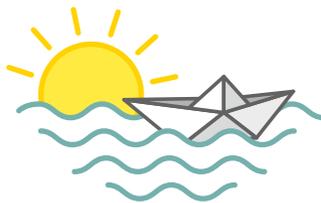
Die Junior Chamber International Thun besteht aus jungen, engagierten Führungskräften, Unternehmer*innen und Künstler*innen im Alter bis zu 40 Jahren aus der Region Thun, die sich ehrenamtlich für Belange der Wirtschaft, der Kultur und für Soziales einsetzen.

Bereits zum sechsten Mal in Folge organisieren wir auch das Projekt Run for Fun und ermöglichen Menschen mit Behinderung die Teilnahme am Thuner Stadtlauf. Wir freuen uns wieder auf viele strahlende Gesichter!

Start: 16.45 Uhr, im Aarefeld
Streckenlänge: 900 m
Ziel: Rathausplatz
Startgeld: Gratis

Kontakt:
Thomas Gysi, 079 253 56 54, gysi@rosat-recht.ch

Charity Partner



Unser Naturprodukt: Thuner Ökostrom.

Thunerinnen und Thuner haben es gut. Denn sie können Strom beziehen, der komplett vor der eigenen Haustüre produziert wird. Thuner Ökostrom besteht zu 50 Prozent aus Thuner Solarstrom und zu 50 Prozent aus Thuner AAREstrom. Und das Beste daran: Auch wer nicht in Thun lebt, kann Thuner Ökostrom beziehen.

energiethun.ch/oekostrom | Tel. 033 225 22 22



Achtung... fertig...

SHOPPING

Für jeden Wunsch
GENAU DAS
RICHTIGE GESCHÄFT

 [panoramacent.ch](https://www.panoramacent.ch)

[zentrumoberland.ch](https://www.zentrumoberland.ch) 

 **PANORAMA
CENTER**

 **ZENTRUM
OBERLAND**

Laufinfos

Anmelden

Die Anmeldung erfolgt online unter www.thunerstadtlauf.ch oder mit dem entsprechenden Einzahlungsschein. Bei einer Nichtteilnahme besteht kein Anspruch auf Rückerstattung des Startgeldes. Bei einer Online-Anmeldung hast du die Möglichkeit, eine Annullationsversicherung abzuschliessen.

Team-Anmeldung

Für die Team-Anmeldung ist das Team-Anmeldeformular zu benutzen (Download unter www.thunerstadtlauf.ch) und der Gesamtbetrag mit Einzahlungsschein zu überweisen. Der Team-Name ist auf dem Einzahlungsschein im Mitteilungsfeld ebenfalls einzutragen.

Anmeldeschluss

Posteinzahlung bis Samstag, 17. August 2019

Online bis Mittwoch, 21. August 2019

Nachmeldungen im Rathaus Thun

Freitag, 23. August 2019, 16.00 – 18.00 Uhr

Schlossberg-Sprint bis 17.00 Uhr

Samstag, 24. August 2019, 13.00 – 15.00 Uhr

Nachmeldegebühr: CHF 8.–

Nachmeldungen Online

Das Ausfüllen des Nachmeldezettels entfällt, die Startnummer wird mit der Anmeldung direkt zu- und per Mail mitgeteilt und kann so bei der Startnummernausgabe einfach und schnell abgeholt werden. Melde dich unter www.thunerstadtlauf.ch bequem von zu Hause oder vor Ort an. Die Online Nachmeldung ist ab Donnerstag, 22. August 2019, 13.00 Uhr offen.

Nachmeldegebühr: CHF 8.–

Im Startgeld inbegriffen

Das Startgeld beträgt je nach Laufstrecke, Kategorie und Alter zwischen CHF 9.– und CHF 44.– pro Person und beinhaltet folgende Leistungen: Startplatz, Startnummer mit DATASPORT-Zeitmessschip, Startunterlagen, Verpflegung auf der Strecke, Zielverpflegung, medizinische Versorgung während des Laufes, Garderobe, Dusche, Teilnehmergehenk und SMS-Resultat-Service.

Garderoben, Duschen

Parkhaus City Nord Grabengut

Wertsachendepot

Das Wertsachendepot befindet sich in der Garage, gleich neben dem Rathaus.

Startliste

Die Startliste kann auf www.thunerstadtlauf.ch oder www.datasport.com eingesehen werden.

Startnummernausgabe im Rathaus Thun

Freitag, 23. August 2019, 16.00 – 18.00 Uhr

Samstag, 24. August 2019, 13.00 – 19.00 Uhr

Startnummer

Alle Läufer*innen erhalten eine Startnummer mit einem integrierten DATASPORT-Zeitmessschip. Die Startnummer holst du im Erdgeschoss des Rathauses ab.

Offizielle Verpflegung

Start und Strecke: Rivi-Marathon/Wasser

Ziel: Rivella Rot/Wasser

Finisherdiplom

Ein persönliches Diplom steht jedem Finisher nach dem Lauf kostenlos als Download zur Verfügung. www.thunerstadtlauf.ch

Teilnehmergehenk

Der neue, stark reflektierende Gym Bag steht für alle Teilnehmenden nach dem Ziel bereit. Das Teilnehmergehenk und die Medaillen (Kinder, Jugendliche) werden direkt nach dem Ziel übergeben.



Nachwuchs-Fünfliber

SWISSRUNNING

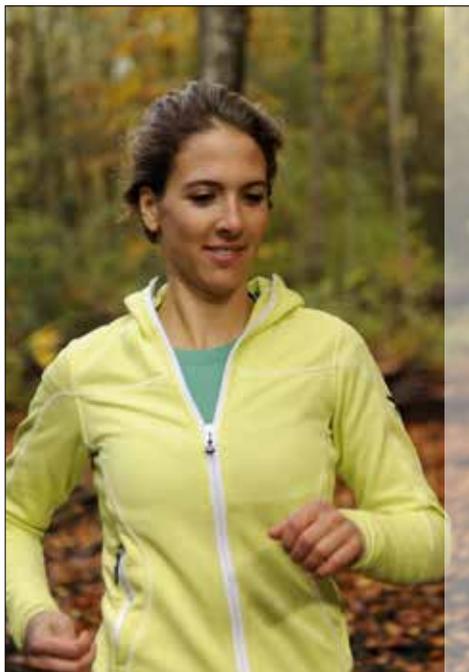
Dein Beitrag für den Lauf-Nachwuchs und die Vorbilder von Morgen!

Laufveranstaltungen in der ganzen Schweiz unterstützen den Schweizer Laufsportnachwuchs. Läuferinnen und Läufer haben bei der Online-Anmeldung die Möglichkeit, den Laufnachwuchs von Swiss Athletics mit CHF 5.– zu unterstützen.

Mit deiner Unterstützung hilfst du jungen Läuferinnen und Läufern, den Weg Richtung Spitze konsequent in Angriff zu nehmen.

Das bewirkt deine Spende:

- Deine Spende geht zu 100 Prozent in die Lauf-Nachwuchsförderung (16 bis 19-jährige Athleten) des Mittel- und Langstreckenkaders von Swiss Athletics
- Beitrag an Reise-/ Teilnahmekosten für internationale Nachwuchswettkämpfe (Alterskategorie U18 & U20)



Twitter oder Vogelgezwitscher?

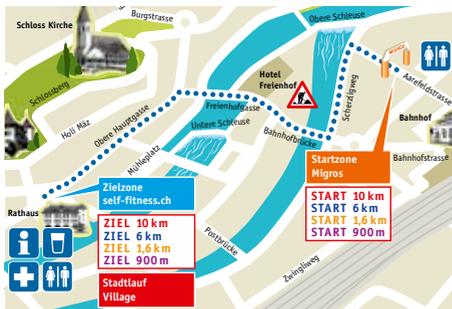
Individuelle Bedürfnisse,
persönliche Lösungen.

Stolzer Co-Sponsor
des Thuner Stadtlaufs.

Aus Erfahrung
www.aekbank.ch

AEK
BANK 1826

Start und Ziel



Der Start

Begib dich rechtzeitig zum Start. Der Weg von der Startnummernausgabe im Rathaus zur Startzone im Aarefeld ist signalisiert.

Der Start Schlossberg-Sprint ist auf dem Rathausplatz.

In 8 Minuten am Start:

Rathaus – Obere Hauptgasse – Sinnebrücke – Bahnhofbrücke – Scherzligweg – Start.

 Umleitungen sind möglich.

Am Ziel

Nach dem Ziel erhältst du Getränke von Rivella und das Teilnehmergehenk.

Vermisste Kinder

Am Ende des Zielauslaufes ist ein Sektor eingerichtet, in dem die Kinder von den Eltern wieder in Empfang genommen werden. **Unser Tipp:** Notiere dem Kind deine Handynummer auf den Arm. So können wir dich anrufen, falls dein Kind dich nicht findet.

Fundgegenstände

Verlorene Gegenstände können bis 22.00 Uhr am Infostand beim Rathaus abgegeben/abgeholt werden.

Kontakt

Verein Thuner Stadtlauf, Philipp Kessler,
Giebelmatt 16, CH-3634 Thierachern
info@thunerstadtlauf.ch, www.thunerstadtlauf.ch



Hotel California.

Reservieren Sie unter www.europcar.ch/camper
den passenden VW California Camper.
Der perfekte Begleiter für Ihre Ferientage.

Europcar
moving your way

Siegerehrung

Die Siegerehrungen finden auf dem Rathausplatz statt. Ausgezeichnet werden jeweils die drei erstplatzierten Läuferinnen und Läufer pro Kategorie.

Preise und Medaillen werden nicht nachgesandt. In den Kategorien U5 und U6 (Kinder in Begleitung) findet keine Siegerehrung statt.

Freitag, 23. August 2019

20.00 Uhr: Schlossberg-Sprint

Samstag, 24. August 2019

18.15 Uhr: Thuner Kinderlauf 900 m
Thuner Jugendlauf 1,6 km

21.00 Uhr: Kleiner Thuner Stadtlauf 6 km
Thuner Stadtlauf 10 km

SMS Resultat-Service

Die Swisscom bietet in Zusammenarbeit mit DATA-SPORT einen kostenlosen Resultatservice an. Deine persönliche Laufzeit wird am Ende der Veranstaltung direkt auf dein Handy übermittelt. Registriere dich ab Montag, 19. August 2019, nach der Startnummerzuweisung unter www.datasport.com.

Rangliste

Die Rangliste kann ab Samstag, 24. August 2019, ab 21.30 Uhr unter www.thunerstadtlauf.ch oder www.datasport.com eingesehen werden. Es werden keine gedruckten Ranglisten verschickt.

Auszeichnungen

Das Teilnehmergehenk und die Medaillen (Kinder, Jugendliche) werden direkt nach dem Ziel übergeben.



DIE AKTIVE SCHWEIZ ERFRISCHT SICH MIT RIVELLA.

Rivella ermutigt Gross und Klein zu einem aktiven und gesunden Leben in der Schweiz. Mit Unterstützung von zahlreichen Freizeitaktivitäten und langjährigen Engagements im Breiten-/Nachwuchssport leistet Rivella einen wichtigen Beitrag dazu.

rivella.ch



After Run Treffpunkt

Wir freuen uns auf deinen Besuch auf dem Rathausplatz und empfehlen:

Freitag, 23. August, 17.30 – 22.00 Uhr

- Raclette
- Hot Dog
- Zuckerwatte & Popcorn

- Diverse Softgetränke
- Thun Bier offen / alkoholfrei
- Weisswein / Rotwein
- Chicco Doro Kaffee-Mobil mit Kaffee, Espresso, Tee

Samstag, 24. August, 13.00 – 22.00 Uhr

- Pasta mit Tomaten- und Bolognese Sauce
- Hot Dog
- Bratwurst mit Bürli und Senf
- Raclette
- Snacks
- Zuckerwatte & Popcorn
- Glace (Gelati Gasparini)

- Diverse Softgetränke
- Thun Bier offen / alkoholfrei
- Weisswein / Rotwein
- Chicco Doro Kaffee-Mobil mit Kaffee, Espresso, Tee

Auf Grund des Abfallreglements der Stadt Thun wird das Mehrweggeschirr bepfandet.

Für Abfälle und PET-Flaschen bitte die bereitgestellten Abfallcontainer benutzen.



Hilf mit, unsere Stadt sauber zu halten.
DANKE!



Herzlichen Dank!

Ohne das grosse Engagement von unseren Sponsoren, Partnerunternehmen sowie den freiwilligen Helferinnen und Helfern ist der Thuner Stadtlauf nicht durchzuführen. Ihnen allen gebührt unser herzlichster Dank.

Leadingsponsor



Hauptsponsoren



Co-Sponsoren



Servicepartner



Verpflegung



Logistik



Patronatspartner

Charity Partner

Medienpartner



361°
ONE DEGREE BEYOND™

STRATA 3
LET THEM DO THE JOB



**BEYOND
YOUR
EXPECTATIONS**