

# Kerzerslauf mit Zertifikat und ohne Training

Der Kerzerslauf fand am Wochenende über drei Tage verteilt statt. Am Freitagnachmittag starteten die Läufe über fünf Kilometer. Es ist mehr als «dabei sein ist alles».

Seit vielen Jahren berichte ich im «Anzeiger von Kerzers» über den Kerzerslauf. Erfasse die Stimmung, interviewe im Vorfeld Helferinnen und Helfer, fotografiere und mache Filmschnipsel für die App des «Anzeigers von Kerzers», welche einen Anlass noch lebendiger werden lässt.

Aber wie fühlt es sich an, am Kerzerslauf aktiv mitzumachen? Dieser Frage wollte ich auf den Grund gehen. Die 15-Kilometer-Strecke kenne ich als Nordic Walkerin, vor beinahe 20 Jahren war ich dabei.

In diesem Jahr entscheide ich mich für die Strecke über fünf Kilometer: kein Nordic-Walking-Training im Vorfeld. Die im März gebrochene Hand schon wieder ziemlich gut «zwäg», die Schulter ebenfalls. Die Anmeldung erfolgt sozusagen in letzter Minute. Das Organisationskomitee des Kerzerslaufs macht es möglich, dass ich dabei sein kann.

Kurz vor dem Weg zur Seelandhalle die Frage: Schaffst du das? Die Nervosität schleicht sich heran.

## Teilnahme nur mit Zertifikat

In diesem Jahr ist alles anders rund um den Kerzerslauf: Start zu einem Sommerlauf im August, verteilt über drei Tage. Normalerweise ist der Start am dritten Samstag im März, sozusagen nach der Winterpause der Sportlerinnen und Sportler.

Bei der Seelandhalle werden die Teilnehmenden zuerst an einem Posten nach ihrem Covid-Zertifikat - auf dem Smartphone oder auf Papier - gefragt. Der QR-Code wird eingelesen, und es gibt einen grünen Punkt, der auf die Startnummer geklebt wird. Ohne Zertifikat läuft nichts, es wird doppelt kontrolliert.

Nach der Startnummerabholung geht es zum Start an die Niederriedstrasse. Die wenigen Personen vor Ort stehen im Schatten, denn kurz nach 16 Uhr ist es noch ziemlich warm, die Sonne brennt auf den Asphalt im Startblock. Nach dem Händedesinfizieren und der zweiten Kontrolle des grünen Punktes geht es kurz vor dem Startschuss in den Startblock. Es ist ein übersichtliches Feld, welches sich einfindet. Entsprechend sind die Teilnehmenden später etwas alleine unterwegs.

Die Abstände werden eingehalten. Die Atmosphäre ist familiär und gelöst. Nach dem Start ist keine Hetze zu verspüren, die Walker und Nordic-Walkerinnen gehen in ihrem jeweiligen Rhythmus los, ich gehöre zu den Hinteren im Startfeld - und hole nach und nach den einen oder die andere Läuferin ein. In der Niederriedstrasse hat es Leute, die von ihren Balkonen aus das Geschehen verfolgen.

## Fünf Kilometer sind machbar

Bis zur Abzweigung Richtung Wald ist die Gruppe zwar lang gezogen, aber sichtbar beisammen. Es ist etwas ungewohnt, eine Strecke, auf der oft spaziert oder gefahren wird, in einem Wettkampf zurückzulegen. Es geht zügig vorwärts zur Waldhütte, dort wird es Getränke geben. Von weitem sind Alphornklänge zu hören, das motiviert. Ich kann eine Läuferin überholen und bin ein wenig stolz darauf, dass ich doch nicht so fest eingeroostet bin.

Nach der Verpflegung geht es weiter durch den Wald, es ist angenehm zu laufen. Kurz darauf überholen uns die ersten Läuferinnen, die nach uns gestartet sind. Bei Kilometer drei beginnt der Daumen meiner linken Hand etwas zu streiken, der Bruch macht sich bemerkbar. Die Schulter hält still. Ich nehme den Stock etwas anders in die Hand, um diese zu entlasten.

Es hat auf der ganzen Strecke immer wieder leichte Steigungen. Da ich den Wald kenne, weiss ich, dass nun das steilste Stück kommen wird. Mittlerweile habe ich zu einem Duo aufgeschlossen: ein sehbehinderter Walker mit seinem Guide. Es



bleibt Zeit für ein paar Worte, am Wegrand ein bekanntes Gesicht, auch hier ein kurzer Austausch.

Nach dem Anstieg folgt unweigerlich der Abstieg, dieser ist eher steil, und es gilt, bewusst zu laufen, da es grössere, teils lose Steine hat. Alle finden die für sie passende Route. Kurz darauf wird der Waldweg von einer Asphaltstrasse abgelöst, wieder bekannte Gesichter und ein kurzer Austausch. Es ist ein Volkslauf und «man» kennt einander im Dorf. Dort spielt eine Steelband und gibt einen guten Rhythmus vor.

Endspurt, das Ziel in Sicht, es geht noch einmal etwas aufwärts durch die Hintere Gasse. Es hat ein wenig Publikum, die Leute klatschen und feuern an, die paar Meter sind so gut zu schaffen. Ich fühle mich ein wenig «ausgestellt».

Den Lauf habe ich in 56:44 Minuten absolviert, ich bin zufrieden und sehe später, dass ich mit den anderen mithalten kann. Fazit: Kein Muskelkater, die Schulter hält, und die Hand hat sich schnell wieder erholt, als ich die Stöcke weglege. Eine weitere Kerzerslauf-Teilnahme ist vorstellbar, fünf Kilometer sind machbar.

Margrit Sixt



KIRCHGEMEINDE BERNISCH  
UND FREIBURGISCH KERZERS  
www.refkirche-kerzers.ch

## Donnerstag, 26. August

Roundabout Kids für Girls 18.15 Uhr  
im Saal des Kirchgemeindehauses. Streetdance-Gruppe für Girls von 8 bis 11 Jahren. Infos unter [www.roundabout-network.org](http://www.roundabout-network.org)

KUW Informationsabend  
der Berner Dörfer 19.30 Uhr  
im Mehrzwecksaal des Schulhauses Gola-ten. Für alle reformierten Eltern und Kinder der Berner Dörfer

## Freitag, 27. August

Roundabout Youth für junge Frauenim Saal des Kirchgemeindehauses. Für junge Frauen zwischen 12 und 20 Jahren. Infos unter [www.roundabout-network.org](http://www.roundabout-network.org)

## Samstag, 28. August

Gottesdienst im Alters- und Pflegeheim Verantwortlich: Pfarrer Matthias Galli  
Mitwirkung: Elisabeth Inaebnit, Klavier

## Sonntag, 29. August

Segnungsgottesdienst zum Schulanfang in Kerzers, in der Kirche, Verantwortlich: Pfarrer Matthias Galli, Katechetinnen Franziska Grau Salvisberg, Sabine Zulauf  
Mitwirkung: Klaus Scheibenpflug, Orgel

## Mittwoch, 1. September

Krabbelgruppe 9.00-11.00 Uhr  
im Kirchgemeindehaus. Für Eltern, Grosseltern und Kinder von 0-4 Jahren. Weitere Infos und Anmeldung bei Anika Louma, Tel. 079 501 14 95, und Sarah Ackermann, Tel. 079 629 01 62.

## Mittwoch, 1. September

Pfarrpräsenz in der Kirche 9.00-11.00 Uhr  
in der Kirche. Pfr. Matthias Galli ist in der Kirche Kerzers präsent, um Sie zu begleiten.  
Kirchentaxi  
Ein Angebot für nicht mobile Menschen. Anmeldung bis 12.00 Uhr des Vortages bei Katharina Andrist, Tel. 031 755 65 05

## KATHOLISCHE KIRCHE KERZERS

Samstag, 28. August 9.00 Uhr  
Eucharistiefeier (Liveübertragung bei Radio Maria)

Sonntag, 29. August 9.00 Uhr  
Eucharistiefeier

## EVANGELISCHES GEMEINSCHAFTSWERK

[www.egw-kerzers.ch](http://www.egw-kerzers.ch)

## Sonntag, 29. August

Kein Gottesdienst

Sonntag, 29. August 16.00 Uhr  
Kerzers, Kreuzgasse 8 - Igreja Portuguesa do Seeland, Gottesdienst

## Nützliche Dienste

Polizei ..... 117

Feuerwehr ..... 118

Ambulanz ..... 144

Ärztlicher Notfalldienst Murten und Kerzers, 0848 055 055

Freiburger Spital, HFR Meyriez - Murten (Permanence), 026 306 70 00  
Montag bis Freitag, 8.00-20.00 Uhr  
Sa., So. und Feiertage, 9.00-19.00 Uhr

### Ärzte

Dr. Petersen, 031 755 62 62  
Dr. Urban, 031 755 51 00  
Dr. Weisse, 031 755 62 62

### Augenärzte

Dr. Baumann, 031 755 58 75  
Dr. Jalali, 031 755 58 75

### Augennotfall

Täglich von 7 bis 18 Uhr, nach telefonischer Anmeldung, AugenCentrum Kerzers/Augen-Centrum Zytglogge, 031 755 58 75

### Apotheken-Notfalldienst

0900 670 900 (Fr. 2.-/Min.)

### Chiropraktoren-Notruf

Samstag von 9.00-13.00 Uhr  
Sonn- und Feiertage, 9.00-12.00 Uhr  
079 626 55 54

## Anzeiger von Kerzers

Auflage: Normalauflage: verbreitete Auflage 1503 Exemplare, davon verkaufte Auflage: 1351 Exemplare (WEMF 2020). Grossauflage viermal im Jahr: verbreitete Auflage 4890 Exemplare (WEMF 2020)

Redaktion: Irisweg 12, 3280 Murten  
Tel. 026 672 34 71  
info@anzeigerkerzers.ch

Inserate: Freiburger Nachrichten AG  
Avenue de Tivoli 3, Postfach 256, 1701 Freiburg  
Tel. 026 347 30 01  
inserterate@anzeigerkerzers.ch

Herausgeber: Freiburger Nachrichten AG  
Avenue de Tivoli 3, Postfach 256, 1701 Freiburg  
Tel. 026 347 30 00  
verlag@freiburger-nachrichten.ch

Direktor: Gilbert A. Bühler

Verantwortliche Redaktion: Christoph Nussbaumer (cn), Chefredaktor, Franziska Kohler (fko), Regional-koordinatorin Seebezirk, Anton Bruni (tb), Margrit Käch (mkc), Margrit Sixt (sim)

Druck: DZB Druckzentrum Bern AG