

# KERZERS LAUF

Swiss Season Opening 16. März 2024

groupe  
mutuel

MIGROS

CRAFT

Medienpartner

**Freiburger  
Nachrichten**

ÖV-Partner

SBB CFF FFS

Logistikpartner

Krummen Kerzers

Medicalpartner

INSELGRUPPE

Bio Frische-Partner

terra viva

KERZERS  
Ein Genesnis - Ein Partner

[www.kerzerslauf.ch](http://www.kerzerslauf.ch)

SPORT

RUGENBRÄU  
ALKOHOLFREIER BERGGENUSS

groupe e

remund  
carrosserie  
werkstechnik

FOCUS  
WATER

FRITZ UND JULIA  
JÖRG-STIFTUNG  
MURTEN

# Anmeldung / Informations

# Inscription / Informations

Anmeldung online unter [www.kerzerlauf.ch](http://www.kerzerlauf.ch)

## Anmeldeschluss

Montag, 4. März 2024, 24.00 Uhr

## Nachmeldungen

Ab 5.3. bis 10.3.2024

mit Zuschlag CHF 8.–

Ab 11.3.2024 bis 1 Stunde vor dem Start

mit Zuschlag CHF 15.–

## Kontakt

[info@kerzerlauf.ch](mailto:info@kerzerlauf.ch)

Geschäftsstelle Verein/OK Kerzerlauf

Freiburgstrasse 65, 3280 Murten

## Rechtzeitiges Anmelden lohnt sich!

Wer sich bis am 4.3.2024 anmeldet, nimmt an der Verlosung von attraktiven Preisen im Gesamtwert von über CHF 5'000.– teil. Die Ziehung erfolgt in der Woche vor dem Kerzerlauf.

Änderungen vorbehalten!

[www.kerzerlauf.ch](http://www.kerzerlauf.ch)

Inscription en ligne sous [www.kerzerlauf.ch](http://www.kerzerlauf.ch)

## Clôture des inscriptions

Lundi 4 mars 2024, 24h00

## Inscriptions tardives

Dès le 5.3. jusqu'au 10.3.2024

avec un supplément de CHF 8.–

Dès le 11.3.2024 et jusqu'à 1 heure avant le départ

avec un supplément de CHF 15.–

## Contact

[info@kerzerlauf.ch](mailto:info@kerzerlauf.ch)

Secrétariat Association/CO Kerzerlauf

Freiburgstrasse 65, 3280 Murten

## S'inscrire dans les délais vaut la peine!

Toute personne s'inscrivant jusqu'au 4.3.2024 participera au tirage au sort des prix attractifs dont la valeur dépasse les CHF 5'000.–. Le tirage au sort aura lieu dans la semaine du Kerzerlauf.

Sous réserve de modifications!

[www.kerzerlauf.ch](http://www.kerzerlauf.ch)

# Start- und Zielplan / Plan de départ et arrivée



Verpflegung  
Ravitaillement



Sanität  
Poste de secours



Toiletten  
Toilettes



Duschen  
Douches



Garderoben/Duschen  
Vestiaires/douches



Bahnhof  
Gare



Festwirtschaft  
Restaurant



Siegerehrung  
Proclamation des  
résultats



Information  
Information



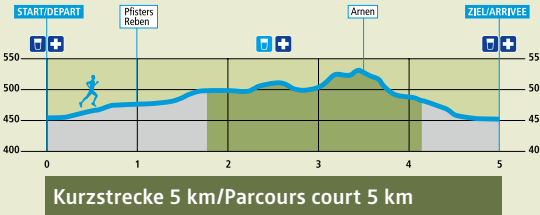
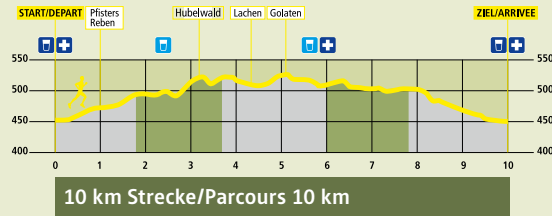
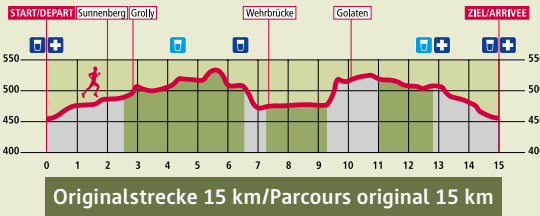
Startnumerausgabe  
Distribution des  
dossards



Läufergeschenk  
Cadeau du coureur



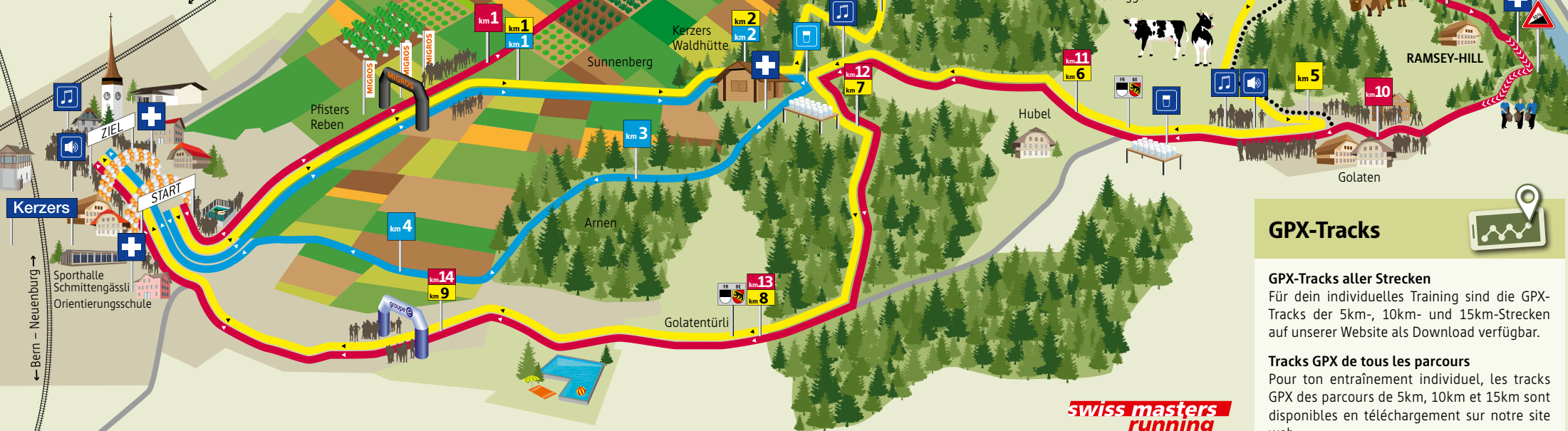
Meeting-Point



groupe  
**mutuel**

**MIGROS**

**CRAFT**



### GPX-Tracks

**GPX-Tracks aller Strecken**  
Für dein individuelles Training sind die GPX-Tracks der 5km-, 10km- und 15km-Strecken auf unserer Website als Download verfügbar.

**Tracks GPX de tous les parcours**  
Pour ton entraînement individuel, les tracks GPX des parcours de 5km, 10km et 15km sont disponibles en téléchargement sur notre site web.

Der Kerzerslauf zählt zum Swiss Masters Laufcup 2024.  
Le Kerzerslauf compte pour la Swiss Masters Laufcup 2024.

[www.kerzerslauf.ch](http://www.kerzerslauf.ch)

**swiss masters  
running**

© www.grafikfarm.ch

# Kategorien, Startgeld / Catégories, Frais d'inscription

## Der Klassiker / La classique

Jahrgang/Année	Kategorie/Catégorie	Startgeld/Frais d'inscription
<b>15 km Running</b>		<b>STARTZONE 1:</b> Vordere Gasse, Käserei, ab 11.53 Uhr <b>ZONE DE DÉPART 1:</b> Vordere Gasse, Fromagerie, dès 11h53
2005 + jünger/plus jeunes	<b>U 20 W/M</b>	CHF 40.-*
2004+ älter/plus âgé(e)s	<b>W20/M20 – W75/M75</b>	CHF 56.-*
2019+ älter/plus âgé(e)s	<b>Blinde/Aveugles</b>	Anmeldung/Inscription: anmeldung@kerzerslauf.ch Running/Walking/Nordic Walking
<b>15 km Nordic Walking/Walking</b>		<b>STARTZONE 1:</b> Vordere Gasse, Käserei, ab 12.34 Uhr <b>ZONE DE DÉPART 1:</b> Vordere Gasse, Fromagerie, dès 12h34
2019+ älter/plus âgé(e)s	<b>W20/M20</b>	CHF 54.-*
2019+ älter/plus âgé(e)s	<b>Blinde/Aveugles</b>	Anmeldung/Inscription: anmeldung@kerzerslauf.ch Running/Walking/Nordic Walking
* Anmeldung mit Medaille/Inscription avec médaille		+ CHF 6.-

## Der Kurze / La courte

Jahrgang/Année	Kategorie/Catégorie	Startgeld/Frais d'inscription
<b>5 km Running</b>		<b>STARTZONE 1:</b> Vordere Gasse, Käserei, ab 10.27 Uhr <b>ZONE DE DÉPART 1:</b> Vordere Gasse, Fromagerie, dès 10h27
2011+ jünger/plus jeunes	<b>U 14 W/M</b>	CHF 36.- (Medaille inbegriffen/médaille incluse)
2009 – 2010	<b>U 16 W/M</b>	CHF 36.-*
2007 – 2008	<b>U 18 W/M</b>	
2005 – 2006	<b>U 20 W/M</b>	
2004+ älter/plus âgé(e)s	<b>W/M 20 – W/M 40 – W/M 60</b>	CHF 52.-*
2019+ älter/plus âgé(e)s	<b>Blinde/Aveugles</b>	Anmeldung/Inscription: anmeldung@kerzerslauf.ch Running/Walking/Nordic Walking
<b>5 km Nordic Walking/Walking</b>		<b>STARTZONE 1:</b> Vordere Gasse, Käserei, ab 10.36 Uhr <b>ZONE DE DÉPART 1:</b> Vordere Gasse, Fromagerie, dès 10h36
2019+ älter/plus âgé(e)s	<b>W20/M20</b>	CHF 50.-*
2019+ älter/plus âgé(e)s	<b>Blinde/Aveugles</b>	Anmeldung/Inscription: anmeldung@kerzerslauf.ch Running/Walking/Nordic Walking
* Anmeldung mit Medaille/Inscription avec médaille		+ CHF 6.-



# Kategorien, Startgeld / Catégories, Frais d'inscription

## Der Beliebte / La populaire

Janhgang/Année	Kategorie/Catégorie	Startgeld/Frais d'inscription
<b>10km</b> Running		STARTZONE 2: Hintere Gasse, Friedhof, ab 12.47 Uhr ZONE DE DÉPART 2: Hintere Gasse, cimetière, dès 12h47
2005 + jünger/plus jeunes	U 20 W/M	CHF 38.-*
2004+ älter/plus âgé(e)s	W/M 20 – W/M 40 – W/M 60	CHF 54.-*
2019+ älter/plus âgé(e)s	Blinde/Aveugles	Anmeldung/Inscription: anmeldung@kerzerslauf.ch Running/Walking/Nordic Walking
<b>10km</b> Nordic Walking/Walking		STARTZONE 2: Hintere Gasse, Friedhof, ab 13.00 Uhr ZONE DE DÉPART 2: Hintere Gasse, cimetière dès 13h00
2019+ älter/plus âgé(e)s	W20/M20	CHF 52.-*
2019+ älter/plus âgé(e)s	Blinde/Aveugles	Anmeldung/Inscription: anmeldung@kerzerslauf.ch Running/Walking/Nordic Walking
* Anmeldung mit Medaille/Inscription avec médaille		+ CHF 6.-

## Nachmeldungen/Inscriptions tardives

Ab/dès le 5.3. bis/jusqu'au 10.3.2024	+ CHF 8.-
Ab 11.3.2024 bis 1 Stunde vor dem Start/ Dès le 11.3.2024 et jusqu'à 1 heure avant le départ	+ CHF 15.-

### Läufergeschenk 2024

Erwachsene und Kinder erhalten das hochwertige Handtuch von Craft.

### Cadeau 2024

Les adultes et les enfants reçoivent la serviette de qualité de Craft.



## Kategorien, Startgeld / Catégories, Frais d'inscription

Jahrgang/Année	Kategorie/Catégorie	Startgeld/Frais d'inscription
<b>1,4 km Kids Running</b>		<b>STARTZONE 3:</b> Bibliothek, ab 15.10 Uhr <b>ZONE DE DÉPART 3:</b> Bibliothèque, dès 15h10
2015–2016 2013–2014 2011–2012	<b>U 10 W/M</b> <b>U 12 W/M</b> <b>U 14 W/M</b>	CHF 30.– (Medaille für die Kinder bis Jg. 2011 inbegriffen/médaille incluse pour les enfants jusqu'à l'année 2011)
Familien/Kinder 2009–2019 Familles/Enfants 2009–2019	<b>FAMIGROS RUN &amp; WIN</b>	2/3 Teiln./Particip. CHF 40.– 4 Teiln./Particip. CHF 45.– 5 Teiln./Particip. CHF 50.– (Medaille für das Kind inbegriffen/médaille pour l'enfant incluse)

Jahrgang/Année	Kategorie/Catégorie	Startgeld/Frais d'inscription
<b>0,3 km Kids Running</b>		<b>STARTZONE 3:</b> Bibliothek, ab 16.03 Uhr <b>ZONE DE DÉPART 3:</b> Bibliothèque, dès 16h03
2019 + jünger/plus jeunes	<b>FAMIGROS RUN &amp; WIN</b> <b>Muki/Vaki</b>	CHF 30.– (Medaille für das Kind inbegriffen/médaille pour l'enfant incluse)
2018 2017	<b>U 7 W/M</b> <b>U 8 W/M</b>	CHF 20.– (Medaille inbegriffen/médaille incluse)

### Nachmeldungen/Inscriptions tardives

Ab/dès le <b>5.3.</b> bis/jusqu'au <b>10.3.2024</b>	+ CHF 8.–
Ab <b>11.3.2024</b> bis 1 Stunde vor dem Start/ Dès le <b>11.3.2024</b> et jusqu'à 1 heure avant le départ	+ CHF 15.–

## Starte in den Familienkategorien FAMIGROS RUN & WIN Démarre dans les catégories familiales FAMIGROS RUN & WIN

Nach dem erfolgreichen Start im letzten Jahr, gibt es auch 2024 wieder die Laufkategorie für Familien. Laufen kannst du als Familie (Kinder bis 15 Jahre) mit bis zu 5 Läufer\*innen. Auch ein Start in der Kategorie Muki/Vaki ist möglich – ein Kind in Begleitung eines Erwachsenen.

Überquere gemeinsam mit deiner Familie die Ziellinie nach 1,4 km (Muki/Vaki nach 0,3 km) und gewinne tolle Preise! Dazu gehören Migros Familienferien, Geschenkkarten, Eintritte in den Europapark oder ins Rulantica. Mehr Infos unter:  
[www.famigros.ch/run&win](http://www.famigros.ch/run&win)  
[www.kerzerslauf.ch](http://www.kerzerslauf.ch)

#### Jetzt anmelden und gewinnen:

Familien ab CHF 40.–  
 Muki/Vaki CHF 30.–

famigros

**RUN & WIN**

Après le lancement réussi de l'année dernière, la catégorie de course pour les familles sera à nouveau disponible en 2024. Tu peux courir en famille (enfants jusqu'à 15 ans) jusqu'à 5 coureurs. Il est également possible de prendre le départ dans la catégorie Muki/Vaki – un enfant accompagné d'un adulte.

Franchis la ligne d'arrivée avec ta famille après 1,4 km (Muki/Vaki après 0,3 km) et gagne de prix superbes! Entre autres des vacances familiales Migros, des cartes-cadeaux, des entrées à Europapark ou Rulantica. Plus d'infos: [www.famigros.ch/run&win](http://www.famigros.ch/run&win) ou [www.kerzerslauf.ch](http://www.kerzerslauf.ch)

#### Inscrivez-vous maintenant et gagnez:

Familles à partir de CHF 40.–  
 Muki/Vaki CHF 30.–



Swiss  
Runners  
Ticket

## Anreise

## Voyage

Alle Teilnehmenden profitieren von einer kostenlosen Fahrt mit dem öffentlichen Verkehr vom Wohnort zum Veranstaltungsort und zurück via GA-Bereichs-Strecken über den üblichen Weg 2. Klasse. Du erhältst deine persönlichen Coupons per Mail zugestellt. Zusätzlich werden die Coupons vor dem Lauf per Post zugestellt.

Die Anreise kann zwischen dem 14.–16. März 2024 und die Rückreise zwischen dem 16.–18. März 2024 erfolgen (Billette sind jeweils an einem Kalendertag gültig). Kerzerslauf-Teilnehmende aus dem Ausland profitieren ab einem Schweizer-Grenzbahnhof auch von diesem Angebot.

**Weitere Informationen:** [www.sbb.ch/swissrunners](http://www.sbb.ch/swissrunners)

Tous les participants bénéficient d'un aller et retour gratuit avec les transports publics, de leur lieu de domicile à celui de la manifestation, via les parcours du rayon de validité de l'AG, selon l'itinéraire habituel, en 2<sup>e</sup> classe. Tu reçois tes deux coupons personnels par mail. En plus, les coupons seront envoyés par courrier avant la course.

Le voyage aller peut avoir lieu entre le 14 et 16 mars 2024; le voyage retour entre le 16 et 18 mars 2024 (les billets sont valables durant un jour calendaire seulement). Les participants domiciliés à l'étranger profitent également de cette offre à partir d'une gare frontalière suisse.

**Plus d'informations:** [www.cff.ch/swissrunners](http://www.cff.ch/swissrunners)



# Herzlichen Dank!

# Un chaleureux merci!

Ohne das grosse Engagement unserer Sponsoren und Partnerunternehmen sowie der freiwilligen Helferinnen und Helfern wäre der Kerzerlauf nicht durchzuführen. Ihnen allen gebührt unser herzlicher Dank.

Sans le grand engagement de nos sponsors, nos entreprises partenaires et tous les bénévoles, il serait impossible de mener à bien le Kerzerlauf. Nous leurs exprimons toute notre gratitude.

## Hauptsponsoren



## Sponsoren A



## Sponsoren B



## Partner



## Co-Sponsoren





## Der Kerzerslauf-Webshop

### Originelle Weihnachtsgeschenke für deine Lieblingsläufer\*in!

Du hast genug von den klassischen Weihnachtssocken als Geschenk und bist auf der Suche nach einer tollen, ausgefallenen und einzigartigen Weihnachtsüberraschung? Dann bist du im Webshop des Kerzerslaufs an der richtigen Adresse. Schau einfach mal rein, es ist bestimmt etwas Passendes dabei: Hand- und Badetücher, T-Shirts, Taschen und vieles mehr.



### Social Media:

*Sei uns auf den Fersen!*

Wir sind nicht nur während des Kerzerslaufs aktiv, sondern auch darüber hinaus. Folge uns jetzt auf Facebook, Instagram und Tiktok und wir versorgen dich auch vor und nach dem Lauf mit aktuellen News.

Achtung: Damit du im Webshop einkaufen kannst, brauchst du ein Datasport-Konto.



**RUN & WIN**

## Familienkategorien «FAMIGROS RUN & WIN»

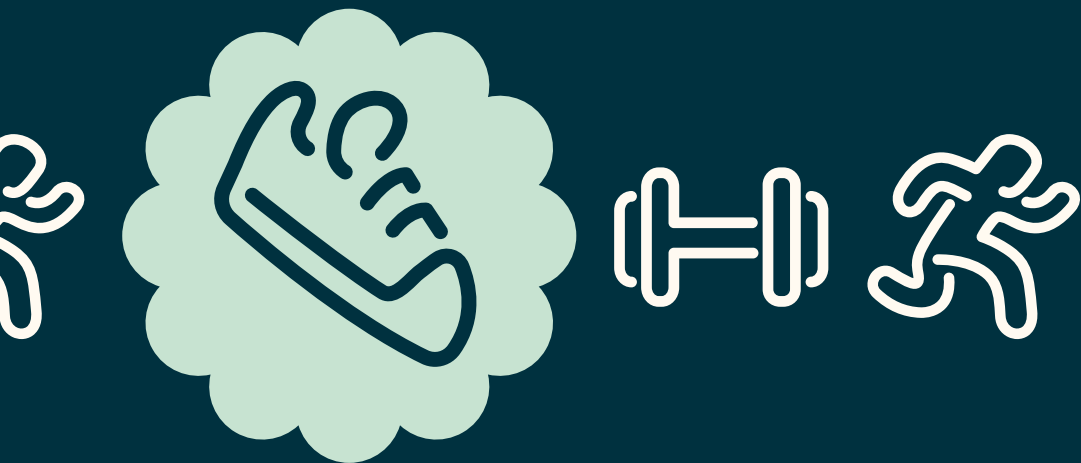
Wir fördern das Familienerlebnis und ermöglichen euch gemeinsam als Familie zu starten. Nach dem erfolgreichen Start im letzten Jahr, gibt es auch 2024 wieder die Laufkategorie für Familien «FAMIGROS RUN & WIN». Laufen kannst du als Familie (Kinder bis 15 Jahre) mit bis zu 5 Läufer\*innen. Auch ein Start in der Kategorie Muki/Vaki mit 2 Läufer\*innen ist möglich.

---

## Catégories de famille «FAMIGROS RUN & WIN»

Nous encourageons l'expérience familiale et vous permettons de courir ensemble en famille. Après le lancement réussi de l'année dernière, la catégorie de course pour les familles «FAMIGROS RUN & WIN» sera à nouveau disponible en 2024. Tu peux courir en famille (enfants jusqu'à 15 ans) jusqu'à 5 coureurs. Il est également possible de prendre le départ dans la catégorie Muki/Vaki avec 2 coureurs.





Das wahre Leben ist,  
**Unterstützung bei  
Ihren sportlichen  
Aktivitäten zu  
erhalten**

➔ Mit der Zusatzversicherung **Premium** unter anderem von folgenden Leistungen profitieren



Sport



Fitness



Verhütung



Brillen



Kieferorthopädie

## *Bereite dich auf den Kerzerslauf vor und trainiere auf den Originalstrecken:*

### *Sei dies mit den gesteckten Schildern oder anhand der GPX Daten*

Die Originalstrecken des Kerzerslaufs sind bereits ab Ende Januar ausgeschildert. Somit kannst du ab dann deine Vorbereitung auf den Lauf optimieren und dein Training in Kerzers absolvieren. Falls du bereits vor Ende Januar auf den Strecken trainieren möchtest, kannst du ganz bequem die GPX-Daten auf unserer Webseite herunterladen.

Die offiziellen Lauftrainings auf den Originalstrecken finden am Samstag, 17. Februar und 2. März 2024 in Kerzers statt, mehr Infos unter [www.kerzerslauf.ch](http://www.kerzerslauf.ch)

.....

## *Prépare-toi pour le Kerzerslauf et entraîne-toi sur les parcours originaux:*

### *Que ce soit à l'aide des panneaux ou des données GPX*

Les parcours originaux du Kerzerslauf sont déjà marqués à partir de fin janvier. Optimises ta préparation pour la course et effectues ton entraînement à Kerzers dès cette date. Si tu souhaites t'entraîner sur les parcours avant la fin janvier, tu peux facilement télécharger les données GPX sur notre site Internet.

Les entraînements de course à pied officiels sur les parcours originaux auront lieu les samedis 17 février et 2 mars 2024 à Kerzers. Plus d'infos sur [www.kerzerslauf.ch](http://www.kerzerslauf.ch)



## Bestenliste und Rekorde Liste des meilleurs et records

Name Nom	Land Pays	Laufjahr Année de course	Laufzeit Temps de course
<b>15 km Männer/hommes</b>			
Lokomwa Thomas	Kenya	2014	43.13,0
<b>15 km Frauen/femmes</b>			
Murigi Lucy	Kenya	2014	49.27,1
<b>10 km Männer/hommes</b>			
Tefera Mekonen	Äthiopien	2019	30.55,4
<b>10 km Frauen/femmes</b>			
Aebi Céline	Schweiz	2023	36.33,9
<b>5 km Männer/hommes</b>			
Tesfay Simon	Schweiz	2015	14.41,0
<b>5 km Frauen/femmes</b>			
Egger Nicole	Schweiz	2021	17.21,1

### swiss masters running

Der Kerzerslauf zählt zum Swiss Masters Laufcup 2024.  
Le Kerzerslauf compte pour la Swiss Masters Laufcup 2024.





Jetzt bewerben!  
arbeiten-mit-den-besten.ch

«Manchmal inspiriere ich meine Patientinnen und Patienten; aber häufiger inspirieren sie mich.»

Amanda, Dipl. Expertin Anästhesiepflege NDS HF

 INSELGRUPPE

ARBEITEN MIT  
DEN BESTEN



**FOCUS**  
WATER



**FIND  
YOUR  
FLOW**



Vitaminreich

Kalorienarm

Swiss Made

Natürlich

[focuswater.ch](https://focuswater.ch)



**NET ZERO RACE**

**2023** | 10 x vollelektrisch

**2024** | 25 x vollelektrisch

**2030** | Minus 50% CO2

**2050** | Net Zero

**Wir tun mehr.**

Für unser Klima | [www.krummen.com](https://www.krummen.com)

## Sieger\*innen 2023 / Vainqueur 2023

15 km

### 15 km Frauen/femmes

1. Gitonga Purity Kajuju	Kenya	49:40,2
2. Cherono Beatrice	Kenya	53:14,6
3. Fuhrer Priska	Schweiz	58:13,7



### 15 km Männer/hommes

1. Njeri Julius Kariba	Kenya	44:49,4
2. Kibiwott Nehemia Kimaru	Kenya	45:09,0
3. Ndiema Erick Leon	Kenya	45:57,4



10 km

### 10 km Frauen/femmes

1. Aebi Céline	Schweiz	36:33,9
2. Neuenschwander Natalina	Schweiz	40:18,6
3. Meissner Josephine	Schweiz	40:58,4



### 10 km Männer/hommes

1. Berger Loïc	Schweiz	31:48,7
2. Tefera Mekonen	Äthiopien	33:00,4
3. Müller Dominic	Schweiz	33:37,4



Sieger\*innen Kinder 1,4 km

Schnellste\*r Freiburger\*in: Seraina Stettler, Marco Fasel



Schnellste\*r Schweizer\*in:  
Priska Fuhrer, Manu Sassi



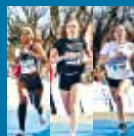
Sieger\*innen Kinder 0,3 km



5 km

## 5 km Frauen/femmes

1. Gross Livia	Schweiz	18:39,4
2. Michael Sina	Eritrea	18:41,9
3. Chételat Sofia	Schweiz	19:00,6



## 5 km Männer/hommes

1. Lehner Jérémie	Schweiz	16:27,6
2. Tefera Mekonen	Äthiopien	16:34,1
3. Vallat Colin	Schweiz	16:59,0



UNSER GOLD  
VERDIENT JEDER.



ZIEMLICH GUT GEBRAUT.

Alkoholfreier Biergenuss aus dem Berner Oberland.

Gratis  
Anreise mit dem  
ÖV aus der ganzen  
Schweiz!



swiss-running.ch

# Die schönsten RUNNING-EVENTS der Schweiz

02./03.12.2023	Course de l'Escalade	06.07.2024	Rheinquelle-Trail
10.12.2023	Zürcher Silvesterlauf	12.-14.07.2024	Engadin Ultra Trail
20.01.2024	Swiss Snow Walk & Run Arosa	17.-21.07.2024	Eiger Ultra Trail
24.02.2024	Bremgarter Reusslauf	24.07.2024	Davos X-Trails
16.03.2024	Kerzerslauf	10.08.2024	Glacier 3000 Run
21.04.2024	Zürich Marathon	01.09.2024	Sarnersee Lauf
27./28.04.2024	20KM de Lausanne	06./07.09.2024	Jungfrau-Marathon
27.04.2024	Luzerner Stadtlauf	21.09.2024	Greifenseelauf Uster
04./05.05.2024	Generali Genève Marathon	28./29.09.2024	Stralugano
05.05.2024	Wings for Life World Run	05./06.10.2024	Murtenlauf
09.05.2024	Auffahrtslauf St. Gallen	12./13.10.2024	Ascona-Locarno Run
18.05.2024	Grand-Prix von Bern	12./13.10.2024	Brienzerseelauf
06.-08.06.2024	Bieler Lauftage	12.10.2024	Bürenlauf
09.06.2024	Schweizer Frauenlauf	12.10.2024	Hallwilerseelauf
22./23.06.2024	Aletsch Halbmarathon	27.10.2024	SwissCityMarathon – Lucerne
29./30.06.2024	Swiss Irontrail	27.10.2024	gürtenCLASSIC
06.07.2024	Gornergrat Zermatt Marathon		

swissRUNNING

40 COOP  
BREMGARTER  
REUSSLAUF

24. FEBRUAR 2024



Hauptsponsor

groupe  
mutuel

Co-Sponsoren

valiant

CRESPO.

vimazi   
At one with your pace