

KERZERS LAUF

Swiss Season Opening 16 mars 2024

groupe
mutuel

MIGROS

CRAFT

Partenaire médias

**Freiburger
Nachrichten**

Votre partenaire sur rail

SBB CFF FFS

Partenaire logistique

Krummen Kerzers

Partenaire médicale

INSELGRUPPE

Partenaire bio

terra viva

KERZERS
Ein Genossenschafts-Event

www.kerzerslauf.ch

SPORT

RUGENBRÄU
ALKOHOLFREIER BERGGENUSS

groupe **e**

remund
carrosserie
werbetausch

**FOCUS
WATER**

**FRITZ UND JULIA
JÖRG-STIFTUNG
MURTEN**

Anmeldung / Informations

Inscription / Informations

Anmeldung online unter 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
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

Inscription en ligne sous 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
Secrétariat Association/CO Kerzerlauf
Freiburgstrasse 65, 3280 Murten

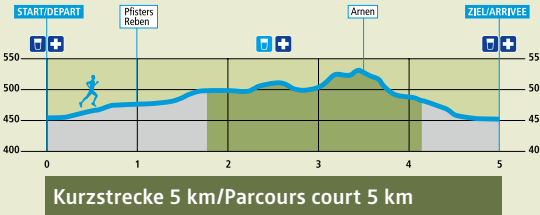
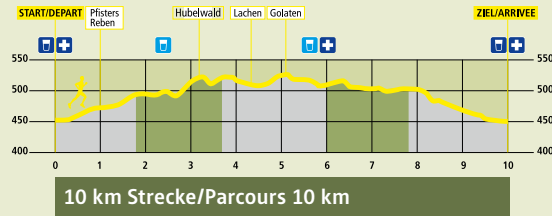
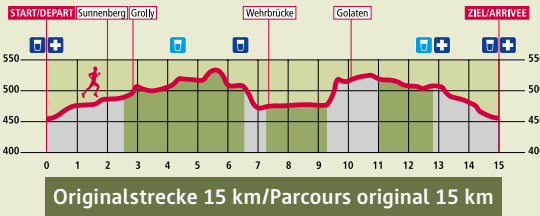
S'inscrire dans les délais vaut la peine!

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

Start- und Zielplan / Plan de départ et arrivée

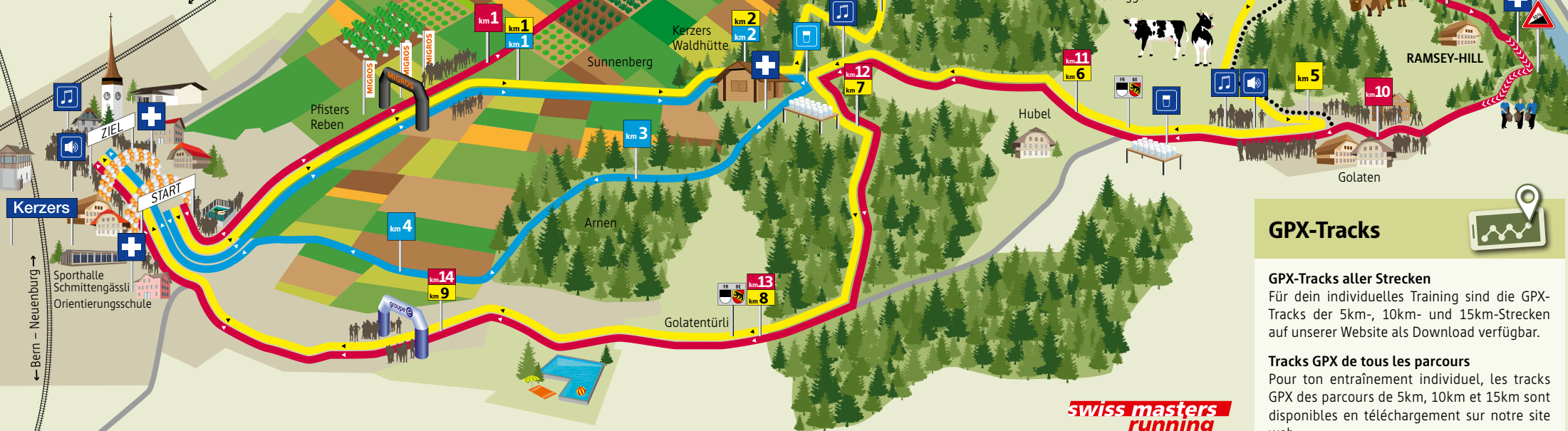




groupe
mutuel

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

**swiss masters
running**

© www.grafikfarm.ch

Kategorien, Startgeld / Catégories, Frais d'inscription

Der Klassiker / La classique

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

Der Kurze / La courte

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



Kategorien, Startgeld / Catégories, Frais d'inscription

Der Beliebte / La populaire

Janhgang/Année	Kategorie/Catégorie	Startgeld/Frais d'inscription
10km 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
10km 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
1,4 km Kids Running		STARTZONE 3: Bibliothek, ab 15.10 Uhr ZONE DE DÉPART 3: Bibliothèque, dès 15h10
2015–2016 2013–2014 2011–2012	U 10 W/M U 12 W/M U 14 W/M	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	FAMIGROS RUN & WIN	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
0,3 km Kids Running		STARTZONE 3: Bibliothek, ab 16.03 Uhr ZONE DE DÉPART 3: Bibliothèque, dès 16h03
2019 + jünger/plus jeunes	FAMIGROS RUN & WIN Muki/Vaki	CHF 30.– (Medaille für das Kind inbegriffen/médaille pour l'enfant incluse)
2018 2017	U 7 W/M U 8 W/M	CHF 20.– (Medaille inbegriffen/médaille incluse)

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.–

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
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 ou 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

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^e 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



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



La boutique en ligne du Kerzerslauf

Des cadeaux de Noël originaux
pour ton coureur préféré!

T'en as assez des chaussettes classiques de Noël et tu es à la recherche d'un cadeau de Noël génial, original et unique? Alors tu es à la bonne adresse dans notre boutique en ligne. Jette un coup d'œil, il y a certainement quelque chose qui te convient: serviettes de bain ou serviettes de toilette, t-shirts, sacs et bien plus encore.



Medias sociaux: Sois sur nos traces!

Nous ne sommes pas seulement actifs pendant le Kerzerslauf. Suis-nous maintenant sur Facebook, Instagram et Tiktok et nous te tenons au courant avant et après la course.



Attention: pour pouvoir faire des achats dans la boutique en ligne, tu as besoin d'un compte Datasport.



RUN & WIN

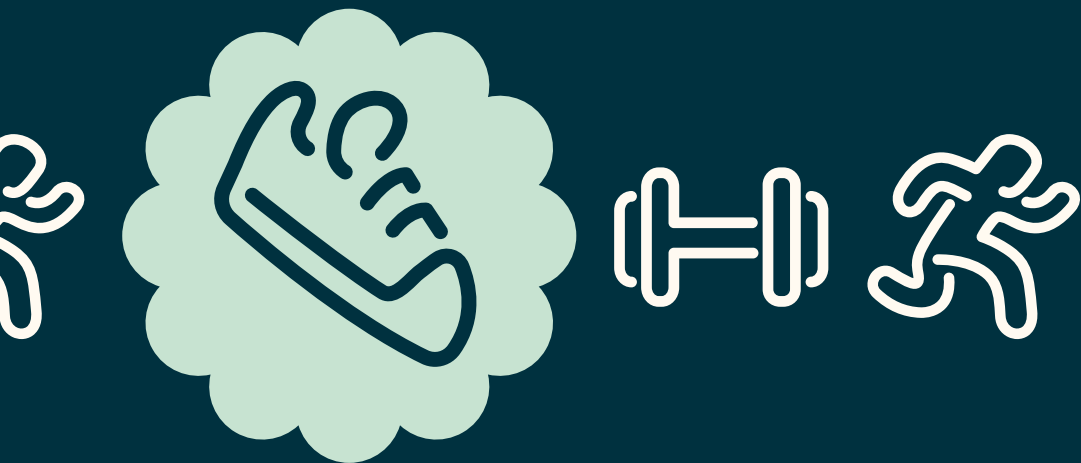
Familienkategorien «FAMIGROS RUN & WIN»

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

.....

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



Bestenliste und Rekorde Liste des meilleurs et records

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



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

Sieger*innen 2023 / Vainqueur 2023

15 km

15 km Frauen/femmes

1. Gitonga Purity Kajuju	Kenya	49:40,2
2. Cheronon 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



Vainqueurs enfants 1,4 km

Le Fribourgeois le plus rapide: Seraina Stettler, Marco Fasel



Le Suisse le plus rapide:
Priska Fuhrer, Manu Sassi

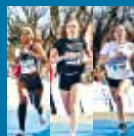


Vainqueurs enfants 0,3 km

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-Tracks
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

