

KERZERS LAUF

Swiss Season Opening 15 mars 2025

CRAFT ::

groupe
mutuel

MIGROS

Partenaire médias

**Freiburger
Nachrichten**

Votre partenaire sur rail

 **SBB CFF FFS**

Partenaire logistique

 **Krummen Kerzers**

Partenaire médicale

 **INSELGRUPPE**

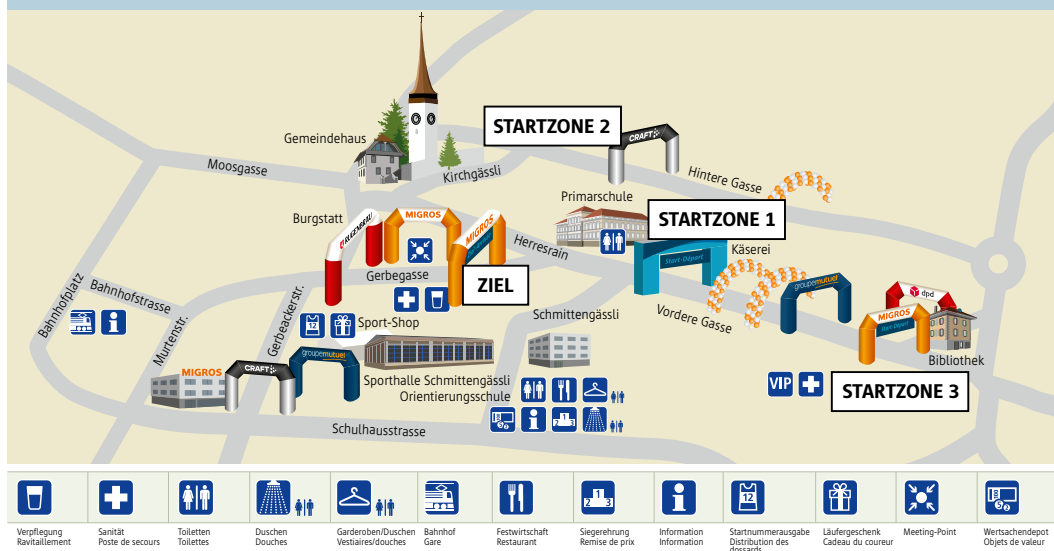
Partenaire bio

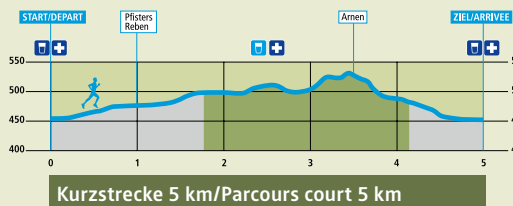
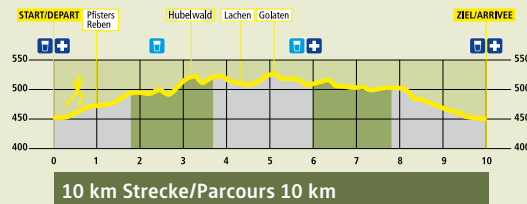
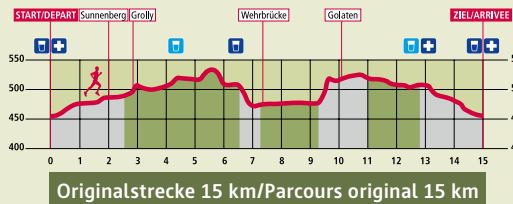
 **terraviva**

KERZERS 
Ein Gemeindefonds – Eine Partnerschaft

www.kerzerslauf.ch



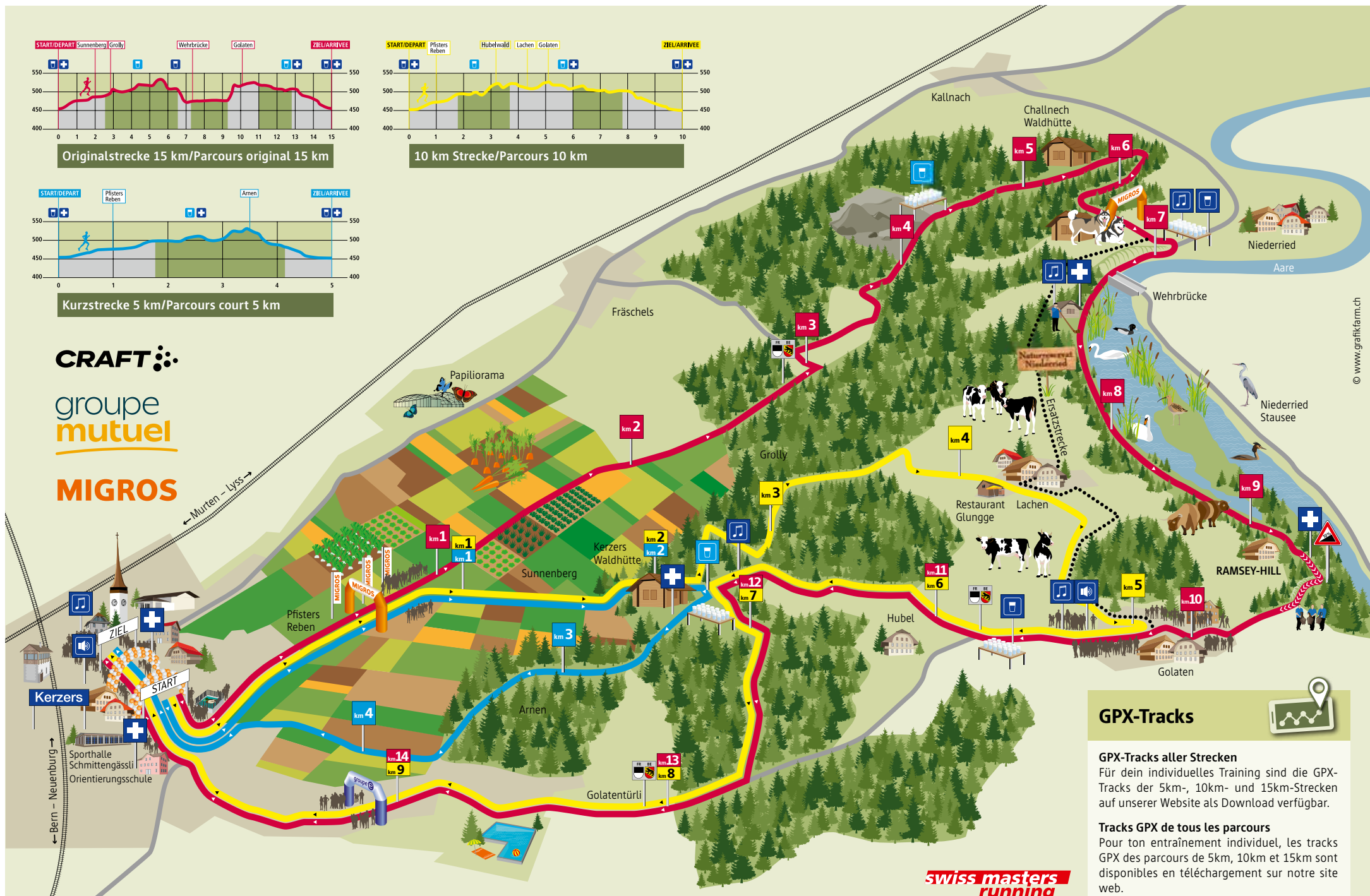




CRAFT

groupe
mutuel

MIGROS



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.

www.kerzerslauf.ch



Der Kerzerslauf zählt zum Swiss Masters Laufcup 2025.
Le Kerzerslauf compte pour la Swiss Masters Laufcup 2025.

**swiss masters
running**

Kategorien, Startgeld / Catégories, Frais d'inscription

Der Klassiker / La classique

Jahrgang/Année	Kategorie/Catégorie	Startgeld/Frais d'inscription
15km Running		STARTZONE 1: Vordere Gasse, Käserei, ab 11.53 Uhr ZONE DE DÉPART 1: Vordere Gasse, Fromagerie, dès 11h53
2006 + jünger/plus jeunes	U 20 W/M	CHF 40.–*
2005 + älter/plus âgé(e)s	W20/M20 – W75/M75	CHF 56.–*
2020 + älter/plus âgé(e)s	Blinde/Aveugles	Anmeldung/Inscription: anmeldung@kerzerslauf.ch
15km Nordic Walking/Walking		STARTZONE 1: Vordere Gasse, Käserei, ab 12.34 Uhr ZONE DE DÉPART 1: Vordere Gasse, Fromagerie, dès 12h34
2020 + älter/plus âgé(e)s	W20/M20	CHF 54.–*
2020 + älter/plus âgé(e)s	Blinde/Aveugles	Anmeldung/Inscription: anmeldung@kerzerslauf.ch
* Anmeldung mit Medaille/Inscription avec médaille		+ CHF 6.–

Der Kurze / La courte

Jahrgang/Année	Kategorie/Catégorie	Startgeld/Frais d'inscription
5km Running		STARTZONE 1: Vordere Gasse, Käserei, ab 10.27 Uhr ZONE DE DÉPART 1: Vordere Gasse, Fromagerie, dès 10h27
2012 + jünger/plus jeunes	U 14 W/M	CHF 36.– (Medaille inbegriffen/médaille incluse)
2010 – 2011 2008 – 2009 2006 – 2007	U 16 W/M U 18 W/M U 20 W/M	CHF 36.–*
2005 + älter/plus âgé(e)s	W/M 20 – W/M 40 – W/M 60	CHF 52.–*
2020 + älter/plus âgé(e)s	Blinde/Aveugles	Anmeldung/Inscription: anmeldung@kerzerslauf.ch
5km Nordic Walking/Walking		STARTZONE 1: Vordere Gasse, Käserei, ab 10.36 Uhr ZONE DE DÉPART 1: Vordere Gasse, Fromagerie, dès 10h36
2020 + älter/plus âgé(e)s	W20/M20	CHF 50.–*
2020 + älter/plus âgé(e)s	Blinde/Aveugles	Anmeldung/Inscription: anmeldung@kerzerslauf.ch
* Anmeldung mit Medaille/Inscription avec médaille		+ CHF 6.–



Kategorien, Startgeld / Catégories, Frais d'inscription

Der Beliebte / La populaire

Jahrgang/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
2006 + jünger/plus jeunes	U 20 W/M	CHF 38.–*
2005 + älter/plus âgé(e)s	W/M 20 – W/M 40 – W/M 60	CHF 54.–*
2020 + älter/plus âgé(e)s	Blinde/Aveugles	Anmeldung/Inscription: anmeldung@kerzerslauf.ch
10km	Nordic Walking/Walking	STARTZONE 2: Hintere Gasse, Friedhof, ab 13.00 Uhr ZONE DE DÉPART 2: Hintere Gasse, cimetière, dès 13h00
2020 + älter/plus âgé(e)s	W20/M20	CHF 52.–*
2020 + älter/plus âgé(e)s	Blinde/Aveugles	Anmeldung/Inscription: anmeldung@kerzerslauf.ch
* Anmeldung mit Medaille/Inscription avec médaille		+ CHF 6.–

Nachmeldungen/Inscriptions tardives

Ab/dès le 4.3. bis/jusqu'au 9.3.2025	+ CHF 8.–
Ab 10.3.2025 bis 1 Stunde vor dem Start/ Dès le 10.3.2025 et jusqu'à 1 heure avant le départ	+ CHF 15.–



Läufergeschenk 2025

Erwachsene und Kinder erhalten ein hochwertiges T-Shirt von CRAFT. Es ist das erste einer dreiteiligen Serie.

Cadeau du coureur 2025

Les adultes et les enfants reçoivent un t-shirt CRAFT de haute qualité. Il est le premier d'une série de trois.

CRAFT

groupe
mutuel

MIGROS

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
2016–2017 2014–2015 2012–2013	U 10 W/M U 12 W/M U 14 W/M	CHF 30.– (Medaille für die Kinder bis Jg. 2012 inbegriffen/médaille incluse pour les enfants jusqu'à l'année 2012)
Familien/Kinder (2010–2020) Familles/Enfants (2010–2020)	FAMIGROS RUN & WIN	2/3 Teiln./Particip. CHF 40.– 4 Teiln./Particip. CHF 45.– 5 Teiln./Particip. CHF 50.– (Medaille für Kinder bis Jg. 2012 inbegriffen/médaille inclus pour les enfants jusqu'à l'année 2012)

Jahrgang/Année	Kategorie/Catégorie	Startgeld/Frais d'inscription
0,3 km Kids Running		STARTZONE 3: Bibliothek, ab 16.05 Uhr ZONE DE DÉPART 3: Bibliothèque, dès 16h05
2020 + jünger/plus jeunes	FAMIGROS RUN & WIN Muki/Vaki	CHF 30.– (Medaille für das Kind inbegriffen/médaille pour l'enfant incluse)
2019 2018	U 7 W/M U 8 W/M	CHF 20.– (Medaille inbegriffen/médaille inclus)

Nachmeldungen/Inscriptions tardives

Ab/dès le 4.3. bis/jusqu'au 9.3.2025	+ CHF 8.–
Ab 10.3.2025 bis 1 Stunde vor dem Start/ Dès le 10.3.2025 et jusqu'à 1 heure avant le départ	+ CHF 15.–

Neu ab 1. Januar 2025: Kerzerslauf-App Nouveau à partir du 1^{er} janvier 2025: Application Kerzerslauf

In der brandneuen Kerzerslauf-App findest du kurz und bündig alle nützlichen Informationen, zum Beispiel das komplette Programm, alle Streckenpläne, Start- und Ranglisten und vieles mehr.

Zusätzlich kannst du bei deiner Online-Anmeldung für CHF 4.90 das Live-Tracking dazu kaufen. Damit können deine Liebsten dich mit der App live verfolgen und wissen stets wo du bist.

Die Kerzerslauf-App ist ab 1. Januar 2025 für iOS und Android als Download bereit. Dank der Kerzerslauf-App hast du stets alle Informationen rund um den Kerzerslauf sowie die wichtigsten News griffbereit.

Dans la toute nouvelle application Kerzerslauf, tu trouveras de manière concise toutes les informations utiles, par exemple le programme complet, tous les plans des parcours, les listes de départ et de classement et bien plus encore.

De plus, lors de ton inscription en ligne, tu peux commander le Live Tracking pour CHF 4.90. Cela permet à tes proches de te suivre en direct avec l'application et de savoir où tu es à tout moment.

L'application Kerzerslauf sera disponible au téléchargement pour iOS et Android à partir du 1^{er} janvier 2025. Grâce à l'application Kerzerslauf, tu as toujours à portée de main toutes les informations concernant le Kerzerslauf ainsi que les principales actualités.





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 13.–15. März 2025 und die Rückreise zwischen dem 15.–17. März 2025 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/kerzerslauf

Tous les participants bénéficient d'un trajet gratuit en transports publics de leur domicile au lieu de la manifestation et retour via les trajets du domaine de l'AG par l'itinéraire habituel en 2^e classe. Tu recevras tes coupons personnels par e-mail. De plus, les coupons seront envoyés par la poste avant la course.

L'arrivée peut avoir lieu entre le 13 et le 15 mars 2025 et le retour entre le 15 et le 17 mars 2025 (les billets sont valables un jour calendaire à la fois). Les participants au Kerzerslauf venant de l'étranger profitent également de cette offre au départ d'une gare frontalière suisse.

Plus d'informations: www.sbb.ch/kerzerslauf



Herzlichen Dank!

Un chaleureux merci!

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

Sans le grand engagement de nos sponsors et entreprises partenaires ainsi que des bénévoles, le Kerzerslauf ne pourrait pas avoir lieu. Nous leurs exprimons toute notre gratitude.

Sponsors principaux



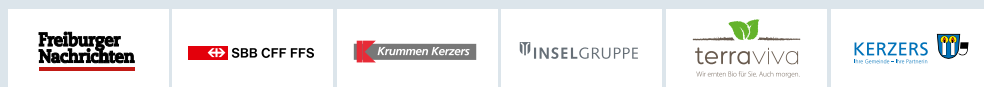
Sponsors A



Sponsors B



Partenaires



Co-Sponsors



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.



Familienkategorien «FAMIGROS RUN & WIN»



Wir fördern das Familienerlebnis und ermöglichen euch gemeinsam als Familie zu starten. Nach dem erfolgreichen Start vor zwei Jahren, gibt es auch 2025 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 un lancement réussi il y a deux ans, la catégorie de course pour les familles «FAMIGROS RUN & WIN» sera à nouveau disponible en 2025. 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.





Gemeinsam rennen und Preise gewinnen

Tretet als Familie am Kerzerslauf an und gewinnt mit
etwas Glück Europa-Park Tickets, Migros Geschenkkarten
und vieles mehr.

Mehr Infos



MIGROS

macht meh für d'Schwiiz

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, 15. Februar und 1. März 2025 in Kerzers statt, mehr Infos unter www.kerzerslauf.ch

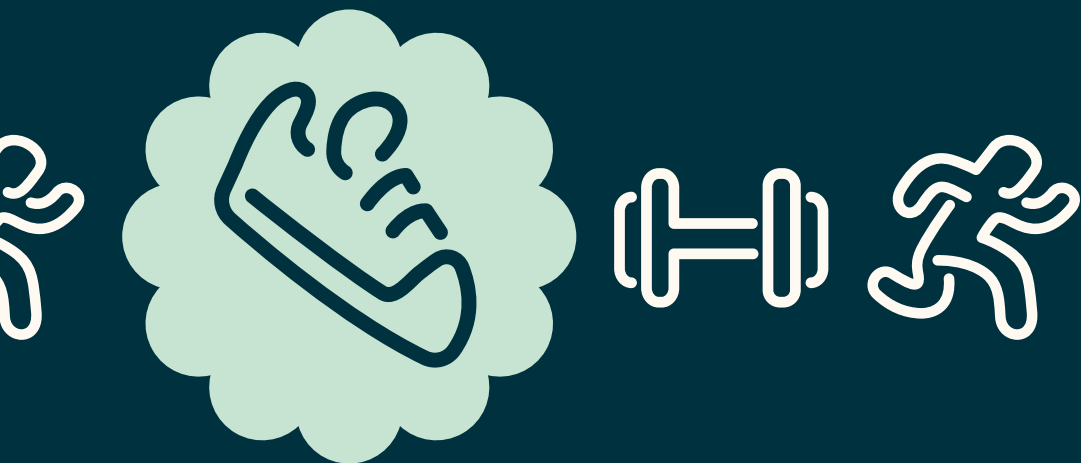
Prépare-toi pour le Kerzerslauf et entraîne-toi sur les parcours originaux:

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 15 février et 1 mars 2025 à Kerzers. Plus d'infos sur www.kerzerslauf.ch





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

Bestenliste und Rekorde Liste des meilleurs et records

	Name Nom	Land Pays	Laufjahr Année de course	Laufzeit Temps de course
15 km	15 km Männer/hommes			
	Lokomwa Thomas	Kenya	2014	43:13,0
	15 km Frauen/femmes			
	Judy Kemboi	Kenya	2024	48:32,1
10 km	10 km Männer/hommes			
	Berger Loïc	Schweiz	2024	30:33,7
	10 km Frauen/femmes			
	Aebi Céline	Schweiz	2023	36:33,9
5 km	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 2025.
Le Kerzerslauf compte pour la Swiss Masters Laufcup 2025.



CRAFT



**A shoe that's ready
for the unexpected.**

Nordlite Ultra

craftsportswear.ch

Gratisstart für Blinde und stark Sehbehinderte

Blind Jogging bietet seit vielen Jahren Blinden und sehbeeinträchtigten Läufer*innen Lauftrainings sowie gemeinsame Teilnahmen an Volksläufen an, dafür bilden sie selber auch Blindenguides aus. Seit vielen Jahren nehmen sie jeweils mit mehreren Tandem-Teams am Kerzerslauf teil, im 2024 sogar mit 15 Teams.

Und am Kerzerslauf starten Blinde und stark sehbehinderte Läufer*innen dank der Unterstützung der Fritz und Julia Jörg Stiftung sogar gratis.

.....

Départ gratuit pour des aveugles et des personnes fortement malvoyantes

Blind Jogging propose depuis de nombreuses années aux coureurs/coureuses aveugles et malvoyants/es des entraînements à la course ainsi que des participations communes à des courses populaires; pour cela, ils forment eux-mêmes des guides pour aveugles. Depuis de nombreuses années, ils participent au Kerzerslauf avec plusieurs équipes tandem, et même avec 15 équipes en 2024.

Et grâce au soutien de la fondation Fritz et Julia Jörg, les coureurs/coureuses aveugles et malvoyants/es participent même gratuitement au Kerzerslauf.



Hilft Blinden in Bedrängnis

Unterstützung in finanzieller Notlage



FRITZ UND JULIA JÖRG-STIFTUNG
MURTEN

KONTAKTADRESSE

TREUHAND SCHWAB AG · FREIBURGSTRASSE 65 · 3280 MURTEN
TEL. 026 672 90 00 · info@treuhandschwab.ch · www.joerg-stiftung.ch



Vermietung von
mobilen Toiletten
und Sanitäranlagen
für den Event- und
Baubereich

026 411 95 00
www.haldimannag.ch



Haldimann AG



Sie konsumieren gerne lokal.

Machen Sie das auch mit Ihrer Bank.



**Freiburger
Kantonalbank**

einfach offener

fkf.ch

Gratis
Anreise mit dem
ÖV aus der ganzen
Schweiz!



swiss-running.ch

Die schönsten RUNNING-EVENTS der Schweiz

18.01.2025	Swiss Snow Walk & Run Arosa		18.-20.07.2025	Engadin Ultra Trail	
22.02.2025	Bremgarter Reusslauf		25./26.07.2025	Davos X-Tracks	
15.03.2025	Kerzerslauf Swiss Season Opening		08.-10.08.2025	St. Moritz Running Festival	
13.04.2025	OCHSNER SPORT Zürich Marathon		09.08.2025	Glacier 3000 Run	
03./04.05.2025	20KM de Lausanne		23.08.2025	Thuner Stadtlauf	
03.05.2025	Luzerner Stadtlauf		06./07.09.2025	Jungfrau-Marathon	
04.05.2025	Wings for Life World Run		07.09.2025	Sarnersee Lauf	
10./11.05.2025	Generali Genève Marathon		20.09.2025	Greifenseelauf Uster	
10.05.2025	Grand-Prix von Bern		27./28.09.2025	Stralugano	
25.05.2025	Dreiländer-Lauf Basel/St. Louis/Weil a. Rhein		04./05.10.2025	Murtenlauf	
29.05.2025	Auffahrtslauf St. Gallen		11.10.2025	Hallwilerseelauf	
06./07.06.2025	Bieler Lauftage		11./12.10.2025	Ascona-Locarno Run	
06.-08.06.2025	Swiss Canyon Trail		11./12.10.2025	Brienzerseelauf	
15.06.2025	Schweizer Frauenlauf		11.10.2025	Bürenlauf	
21./22.06.2025	Aletsch Halbmarathon		26.10.2025	SwissCityMarathon - Lucerne	
28./29.06.2025	Swiss Irontrail		26.10.2025	gürtenCLASSIC	
05.07.2025	Gornergrat Zermatt Marathon		06./07.12.2025	Course de l'Escalade	
16.-20.07.2025	Eiger Ultra Trail		14.12.2025	Zürcher Silvesterlauf	

swissRUNNING

Was immer passiert,
**WIR SIND IN
IHRER NÄHE!**



inselgruppe.ch



 **INSELGRUPPE**

Sieger*innen 2024 / Vainqueur 2024

15 km

15 km Frauen/femmes

1. Kemboi Judy	Kenya	48:31,6
2. Bekele Kuba Alemu	Äthiopien	52:37,7
3. Chepkwemoi Rebecca	Kenya	54:05,9



15 km Männer/hommes

1. Bor Leonard Kipngeno	Kenya	44:49,5
2. Njeri Stephen Mwangi	Kenya	44:58,9
3. Kibil Meshack Kibutai	Kenya	46:00,9



10 km

10 km Frauen/femmes

1. Gemperle Eline	Schweiz	36:38,4
2. Anand Jessica	Grossbritannien	38:33,3
3. Le Brizoual Pauline	Frankreich	38:41,7



10 km Männer/hommes

1. Berger Loïc	Schweiz	30:33,7
2. Tefera Mekonen	Äthiopien	31:35,1
3. Blanc Boris	Frankreich	32:27,1



5 km

5 km Frauen/femmes

1. Müller Christine	Schweiz	18:59,8
2. Bucher Gwen	Schweiz	19:23,0
3. Catalini Jessica	Schweiz	20:29,3



5 km Männer/hommes

1. Christen Maurice	Schweiz	15:22,9
2. Blanc Boris	Frankreich	15:53,2
3. Dolce Louis	Schweiz	16:03,9





Sieger*innen Kinder 1,4 km



Sieger*innen Kinder 0,3 km



Schnellste*r Schweizer*in:
Céline Aebi, Dominik Rolli



Schnellste*r Freiburger*in:
Marion Monney, Sylvain Monney

100 %
ELECTRIC



Krummen Kerzers



Wir tun mehr.

Unser **Ziel**: Net Zero | www.krummen.com

Erfahre mehr:

