

17. SONNTAG, 22. AUGUST 2010

Organisation Verein Thuner Stadtlauf

Thuner Stadtlauf

NEU: Mehr Platz zum Laufen für die Kinder

Kinder-, Familien- und Fun-Kategorien

START & ZIEL IM GRABENGUT AREAL

27 KATEGORIEN

ANMELDESCHLUSS
POST: 7. AUGUST 2010
INTERNET: 18. AUGUST 2010



Hanspeter Gugg



Aare Quai

Hauptsponsoren



erstklassig versichert

Medienpartner

Ausrüstungssponsor

Verpflegungssponsor

INHALTSVERZEICHNIS

- 5 Grusswort Hanspeter Latour
- 7 Vorwort des Präsidenten
- 9 Das OK
- 11 High Lights
- 13–21 Läuferinformationen
 - 23 Getränkeabgabe
 - 25 Wettkampffreglement
- 27–32 Tagesprogramm, Streckenpläne
Situationspläne
(zum Heraustrennen)
 - 33 Impressionen Stadtlauf 2009
 - 34 Anmelderaster
 - 35 Gruppenanmeldungen
 - 37 TagessiegerInnen
- Streckenbeschriebe und Modus
der Kategorien:
 - 39 Gröögge, Stadtpfösle
 - 41 StadtpfizzerInnen,
Vaki/Muki, Familien
 - 43 Modis/Giele, SchülerInnen
 - 45 JuniorInnen, VolksläuferInnen
 - 47 Stadtlauf
 - 49 Walking, Nordic Walking
- 51 Rahmenprogramm und
Stadtlaufmenüs
- 53 Spezialpreise
- 55 Co-Sponsoren, weitere Läufe
- 57 Dank, nächster Stadtlauf

Auskunft / Sekretariat / Ausschreibungen
Verein Thuner Stadtlauf

Beat Lustenberger, Stegmattstrasse 13, 3628 Uttigen,
Tel. +41 (0)33 223 05 90, Fax +41 (0)33 223 05 91
info@thunerstadtlauf.ch, Internet: www.thunerstadtlauf.ch

GRUSSWORT



Liebe Stadtläuferinnen und Stadtläufer

Herzlich willkommen in Thun, im Berner Oberland oder ganz einfach im Bernbiet!

Ich bin glücklich hier aufgewachsen zu sein. Thun ist meine Geburtsstadt und das wunderbare Naherholungsgebiet, meine Heimat.

Auf den verschiedenen Laufstrecken gibt es wohl kaum einen Meter, mit welchem meine Füsse nicht schon einmal Bekanntschaft gemacht hätten.

Als Thuner und regelmässiger Jogger bin ich stolz, Sie in unserer Stadt zusammen mit hoffentlich vielen Zuschauern begrüssen und anspornen zu dürfen.

Die dem jeweiligen Leistungsvermögen angepassten Strecken und Distanzen ermöglichen ein sehr breitgefächertes Teilnehmerfeld. Egal in welcher Kategorie Sie heute starten, gratuliere ich Ihnen zum Teilnahmeentscheid und wünsche Ihnen vom Start bis ins Ziel eine grosse innere Befriedigung.

Im Leben ein Ziel – auch ein Tagesziel – zu erreichen ist etwas Grossartiges. Eine persönliche Bestleistung ist vom Empfinden her ein Weltrekord! Ich bin überzeugt, dass auch beim heutigen 17. Thuner Stadtlauf viele «Weltrekordgefühle» aufkommen werden! Allein schon die Tatsache in der Lage zu sein, teilnehmen zu können, muss glücklich machen.

Allen Organisatoren, Funktionären, Sponsoren und freiwilligen Helfern sei mein Dank ausgesprochen, dass Sie so vielen Sportlern die Möglichkeit geben, dies in Thun in einer organisierten und Wettkampf bezogenen Atmosphäre erleben zu dürfen!

Auf die Plätze. Achtung. Fertig. Los!

Freundlichst Ihr Hanspeter Latour

VORWORT DES PRÄSIDENTEN



Herzlich willkommen zum 17. Thuner Stadtlauf

Liebe Laufsportfreunde

Am 22. August 2010 ist es wieder so weit – der Startschuss fällt für die 17. Ausgabe des Thuner Stadtlaufs. Das Organisationskomitee und die vielen freiwilligen Helferinnen und Helfer werden erneut alles daran setzen, einen spannenden Lauf mit einem attraktiven Rahmenprogramm auf die Beine zu stellen.

2237 Sportbegeisterte bescherten dem Thuner Stadtlauf im letzten Jahr einen neuen Teilnehmerrekord. Das Interesse, durch die wunderschöne Altstadt von Thun zu laufen, ist ungebrochen. Mit dabei waren auch 170 regionale und nationale Eishockey-Schiedsrichter, die wir auch dieses Jahr wieder begrüßen dürfen.

Herzlich willkommen heissen wir weiter die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Kategorie Walking und Nordic Walking. Die Strecke von der Thuner Altstadt bis nach Hünibach bietet einen abwechslungsreichen Kurs mit herrlichem Ausblick auf den Thunersee und die Alpen. Dennoch war das letztjährige Teilnehmerfeld klein. Es ist deshalb offen, ob wir diese Kategorie auch in Zukunft anbieten werden. Daher möchte ich alle Walkerinnen und Walker aufrufen sich anzumelden, damit wir diese Kategorie auch in Zukunft im Angebot haben können.

Ob jung oder alt, Frau oder Mann, allein oder als Familie – der Thuner Stadtlauf bietet den unterschiedlichsten Teilnehmerkategorien eine Startmöglichkeit. Und falls Sie doch zögern sollten in Turnschuhe und Laufentue zu steigen, heissen wir Sie auch als Zuschauer und Fan am Strassenrand, im Start-/Ziel-Raum oder im Sponsorendorf herzlich willkommen.

Meinem Organisationskomitee, allen Helferinnen und Helfern, der Stadt Thun, den Sponsoren und Inserenten danke ich bereits heute herzlich für ihr Engagement. Den Besuchern und Gästen wünsche ich einen erlebnisreichen Tag in der «Stadt der Alpen». Und allen Läuferinnen und Läufern drücke ich die Daumen für einen spannenden Wettkampf und wünsche viel Erfolg!

Willy Häfliger, Präsident Verein Thuner Stadtlauf

OK VEREIN THUNER STADTLAUF

Präsident:	Willy Häfliger
Vize-Präsident:	Sandro Genna
Gesamtkoordination:	Hanspeter Mosimann
Finanzen:	Ybert Noorlander / Willy Häfliger
Administration / Läuferinfo:	Sandro Genna / Silvia Wyss
Sponsoring / Marketing:	Hanspeter Mosimann / Franziska Althaus
Helferkoordination:	Pia Bühler / Bruno Zimmermann
Meldewesen / Sekretariat:	Beat Lustenberger
Wettkampf:	Therese Bär / Martin Christen
Technik:	Richard Dolder / Michael Bruderer
Rahmenprogramm:	Marcel Maurer

Unterressorts:	11
Helfer:	300

DATASPORT 
offizielle Zeitmessung und
Datenverarbeitung

HIGH LIGHTS

- ☞ Start und Ziel: Thun, Grabengut-Areal
- ☞ 27 Kategorien
- ☞ Volkslauf, JuniorInnen, 5 km / 2 Verpflegungsposten
- ☞ Hauptlauf, 10 km / 4 Verpflegungsposten
- ☞ Walking, 10 km / 3 Verpflegungsposten
- ☞ Garderoben und Duschen im Start- und Zielgelände
- ☞ Super Kulisse. Alle Kategorien passieren während ihres Laufes mindestens 2x das Start-/Zielgelände
- ☞ Sponsorendorf mit integrierter Festwirtschaft
- ☞ Viele Attraktionen während und nach dem Laufen
- ☞ Netto-Zeitmessung auf allen Strecken
- ☞ Gruppenanmeldungen / Jeder 10. Teilnehmer läuft gratis
- ☞ Die 3 grössten Gruppen erhalten je einen Hammengutschein
- ☞ Die 4 Schulhäuser mit den meisten Teilnehmern erhalten einen Barbetrag in ihre Kasse
- ☞ Switcher T-Shirt mit neuem Erscheinungsbild
- ☞ Kinderkategorien: Einturnen vor den Starts mit den Jazzercise

DAS LAUFERLEBNIS IN DER STADT DER ALPEN

Organisation

Verein Thuner Stadtlauf

Patronat

Stadt Thun

Teilnehmerzahlen:

1993 = 994

1994 = 1281

1995 = 1392

1996 = 1466

1997 = 1326

1998 = 1374

1999 = 1214

2000 = 1350

2001 = 1384

2002 = 1764

2004 = 1828

2006 = 1777

2007 = 1925

2008 = 2129

2009 = 2237

Anfahrt

Wir bitten die Teilnehmer, mit den öffentlichen Verkehrsmitteln anzureisen.

Start- / Zielgelände zu Fuss erreichbar ab:

- Bahnhof Thun – in 10 Min. / ca. 1 km
 - Parkhaus City-West, Aarestrasse – in 5 Min. / ca. 500 m
 - Parkhaus Burgzentrum, Burgstrasse – in 3 Min. / ca. 300 m
 - Parkhaus City-Nord, Grabengut – direkt bei Start/Ziel
- Anfahrtswege ab Autobahn Thun-Nord und Süd beschildert (siehe Seite 31)

Start und Ziel: Thun, Grabengut

Beginn Sonntag, 22. August 2010 ab 9.15 Uhr

Start: Alle Kategorien auf der Kyburgstrasse vor dem Eisstadion Thun

Ziel: für alle Kategorien auf dem Aussenplatz Eisstadion Grabengut, siehe Seite 32

Anmeldung

Mit Posteingahlungsschein oder Online per Internet unter www.thunerstadtlauf.ch. Details über Kategorieinteilungen und Startgelder siehe Anmelderaster auf Seite 34.

Bei Nichtteilnahme besteht kein Anspruch auf Rückerstattung des Startgeldes. Bei einer Online-Anmeldung haben Sie die Möglichkeit eine Annulationsversicherung abzuschliessen.

Anmeldeschluss

- mit Posteinzahlungsschein: **Samstag, 7. August 2010 (Poststempel)**
- per Internet: **Mittwoch, 18. August 2010, 23.00 Uhr** (www.thunerstadtlauf.ch)

Nachmeldungen

Samstag, 21. August 2010, von 14.00 bis 17.00 Uhr im Rathaus Thun, Rathausplatz
Aufpreis Fr. 8.– pro Teilnehmer, Familien und Muki/Vaki pauschal Fr. 10.–, Gröögle und Stadtpfösle ohne Nachmeldegebühr.

**Achtung: am Sonntag, 22. August 2010 sind keine Nachmeldungen möglich.
Ausnahme: Kat. 01 (Gröögle) + Kat. 02 (Stadtpfösle) ab 8.15 Uhr bis 9.00 Uhr, bei der Startnummernausgabe im Parkhaus City-Nord / Grabengut / 1. OG (ohne Nachmeldegebühr)**

Startnummern

Alle Läuferinnen und Läufer (ausgenommen die TeilnehmerInnen der Kategorien Gröögle und Stadtpfösle) erhalten eine Startnummer mit Zeitmess-Chip. Alle, die sich per Posteinzahlung bis am 7.8.2010 (Poststempel) und per Internet bis am 15.8.2010 (24.00 Uhr) angemeldet haben, erhalten eine Startnummer mit aufgedrucktem Vornamen.

Startnummernausgabe

Sa., 21.8.10 von 14.00 bis 17.00 Uhr im Rathaus Thun, Rathausplatz (siehe Seite 31)
So., 22.8.10 ab 8.15 Uhr bei der Startnummernausgabe im Parkhaus City-Nord/Grabengut/1. OG
Die Startnummer ist gut sichtbar auf der Brust zu tragen.
Es werden keine Startnummern per Post verschickt.

Programm

Das Programm mit allen wichtigen Angaben für die Teilnehmer können sie in der Mitte dieser Ausschreibung heraustrennen und zum Anlass mitnehmen. Weitere Exemplare liegen am Lauftag auf. Die Ausschreibung mit Programm ist auch elektronisch unter www.thunerstadtlauf.ch einsehbar.

Verpflegung

Die Verpflegung wird durch die Firma RIVELLA und den Verein Thuner Stadtlauf sichergestellt. Verpflegungsstellen gemäss Streckenplan Seiten 28–30 und Angaben Getränkeausgabe Seite 23.

Zeitmessung

Die Zeitmessung erfolgt durch die Firma DATASPORT AG, CH-Gerlafingen. Alle Teilnehmenden (ausg. Kat. Gröggle und Stadtpfösle) erhalten zusammen mit der Startnummer einen vorcodierten Zeitmess-Chip, der am Ziel abgegeben werden muss. Nicht zurückgegebene Zeitmess-Chips werden mit Fr. 50.– p/Stk. in Rechnung gestellt.

Laufbetreuung

Kinderkategorien einturnen vor den Starts mit Jazzercise, Thun

5 Km Running: Hinweisschilder, Km-Angaben bei jedem Km. Lautsprecherwagen als Spitzenfahrzeug mit laufender Uhr, Verpflegungsstellen bei Km 2,9 sowie im Ziel.

10 Km Running: Hinweisschilder, Km-Angaben bei jedem Km. Lautsprecherwagen als Spitzenfahrzeug mit laufender Uhr, Verpflegungsstellen bei Km 3,2 / 6,6 / 8,2 sowie im Ziel (siehe Seiten 23 und 28–30).
Die Strecke wurde am Sonntag, 10. Februar 2008 durch den schweizerischen Leichtathletik Verband vermessen und offiziell homologiert.

10 Km Walking: Hinweisschild bei Km 5, Verpflegungsstellen bei Km 4,1 / 7,1 sowie im Ziel.

Sanität

Wird durch den Rettungsdienst Spital Thun-Simmental AG sichergestellt. Sanitätsposten im Start-/Zielgelände und mobil unterwegs auf den Laufstrecken (siehe Streckenpläne Seiten 28–30 und Situationspläne Seiten 31+32).

Auszeichnungen

Jeder Läufer und jede Läuferin erhält ein Original «Thuner Stadtlauf» Switcher T-Shirt, sofern das Startgeld inkl. T-Shirt bezahlt wurde. Das T-Shirt wird mit der Startnummer und dem Programm am Samstag, 21. August von 14.00 bis 17.00 Uhr im Rathaus Thun, Rathausplatz und am Sonntag, 22. August ab 8.15 Uhr bei der Startnummernausgabe im Parkhaus City-Nord / Grabengut / 1. OG abgegeben. Wird kein T-Shirt gewünscht, ist dies auf dem Einzahlungsschein zu vermerken (Preisreduktion).

Gruppen

Die 3 grössten Gruppen erhalten je einen Preis. Zur Gruppenwertung zählen sämtliche Kategorien. Jeder 10. angemeldete Gruppenteilnehmer startet gratis.

Schulhäuser

Die 4 Schulhäuser mit den meisten Schülern und Schülerinnen erhalten je einen Preis. Für diese Wertung zählen sämtliche Kategorien aller SchülerInnen aus dem **gleichen** Schulhaus. Lehrpersonen sind von der Gruppenwertung ausgeschlossen. Auch bei dieser Wertung startet jeder 10. Schüler/Schülerin gratis.

Siegerehrungen

Für alle Kinderkategorien (ausg. Gröögge / Stadtpföfle / Walker), direkt nach Beendigung des jeweiligen Laufes beim Ziel. JuniorInnen, VolksläuferInnen 14.10 Uhr und Stadtlauf ab 16.15 Uhr beim Ziel

- Spezialpreise (siehe Seite 53).
- Nicht abgeholte Preise verfallen zu Gunsten des Veranstalters (ausser Verlosungspreise unter allen Zielläufern, diese werden nachgeschickt).

Ranglisten

Die Rangliste kann ab Mo., 23. 8. 10, 10.00 Uhr, im Internet unter www.thunerstadtlauf.ch oder www.datasport.com eingesehen werden. Wer eine gedruckte Gesamt-Rangliste per Post zugestellt wünscht, hat dies bei der Anmeldung entsprechend zu vermerken (Rangliste Fr. 6.–) und zusammen mit dem Startgeld einzuzahlen. Kategorienranglisten können am Lauftag beim Infostand gegen Barzahlung von Fr. 1.– gekauft werden.

Festwirtschaft / Sponsorendorf / Rahmenprogramm

Auf dem Aussenplatz des Eisstadions Grabengut befindet sich das Sponsorendorf mit Verpflegungsmöglichkeiten. Hier werden sich auch unsere Hauptsponsoren präsentieren. Steelband, Kinderprogramm, Präsentationsstände, Show-Einlagen und Unterhaltung während des ganzen Tages auf dem Veranstaltungsgelände. Guggenmusig-Formation entlang der Laufstrecken.

Fundbüro / Wertsachendepot

Bei der Startnummernausgabe im Parkhaus City-Nord / Grabengut / 1. OG **gegen eine Gebühr von Fr. 1.– pro Gepäckstück**

Versicherung

Ist Sache der Teilnehmer und Teilnehmerinnen. Der Veranstalter lehnt jede Haftung für Unfälle, Schadenfälle und Diebstahl ab.

Besonderes

Die Adressen und Angaben der Angemeldeten können zu Marketingzwecken verwendet werden. Auch können Fotos fürs Programmheft, Internet oder für andere Werbezwecke eingesetzt werden. Mit der Anmeldung (Posteinzahlung oder online per Internet) erklärt sich jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer damit einverstanden.



GETRÄNKEABGABE

5km Verpflegungsposten nach
10km Verpflegungsposten nach

2,9km
3,2km
6,6km
8,2km
4,1km
7,1km



Verpflegungssponsor

Zielverpflegung für alle Kategorien

Ankündigungsschild



||| ▶ **Laufrichtung** ||| ▶

Unbedingt vor, während und nach dem Lauf genügend trinken!

Bei kühler Witterung, vor- und nach dem Laufen, warm und trocken anziehen!

WETTKAMPFREGLEMENT

Jeder Teilnehmer läuft auf eigene Verantwortung und kommt gut trainiert und körperlich gesund an den Start. Der Veranstalter muss jede Haftung bei Unfällen, Schadenereignissen oder Diebstählen ablehnen. • Versicherung ist Sache der Teilnehmer. • Die Wettkämpfer und Wettkämpferinnen haben ordnungsgemäss anzutreten. • Wir bitten die Teilnehmer, Ihre persönliche Startnummer gut sichtbar auf der Brust zu tragen und nicht zu verändern. • Bei Nichtstarten verfällt das Startgeld. • Die Anordnungen des Streckendienstes sind verbindlich. Private Fahrzeuge sind auf den Strecken nicht zugelassen. • Bei Unfällen, Zwischenfällen oder Schwächezuständen, bitte sofort den nächsten Strecken- / Sanitätsposten oder den Speaker benachrichtigen. Wir verfügen über ein ausgebautes Sanitätsnetz. • Dem Streckendienst und Sanitätspersonal ist es erlaubt, gesundheitlich angeschlagene Läuferinnen und Läufer aus dem Rennen zu nehmen. • Der Thuner Stadtlauf wird gemäss dem gültigen ALB und WO des schweizerischen Leichtathletikverbandes durchgeführt. Undiszipliniertes und unsportliches Verhalten sowie Verstösse gegen die Bestimmungen wie Schrittmacherdienst, Beteiligungen aller Art und Verlassen der Strecke werden mit Disqualifikation geahndet. • Die Organisatoren zählen auf Fairness aller TeilnehmerInnen.

Verein Thuner Stadtlauf

NACHMELDUNGEN STARTNUMMERN AUSGABE

RATHAUS THUN, RATHAUSPLATZ, SAMSTAG, 21. AUGUST 2010



- 1 Parkhaus City-Nord (2 Min. zu Fuss bis Coop City Kyburg, Schwäbischgasse 1)
- 2 Parkhaus City-West (5 Min. zu Fuss bis Coop City Kyburg)
- 3 Parkhaus Burgzentrum (3 Min. zu Fuss bis Coop City Kyburg)
- 4 Bahnhof Thun (10 Min. zu Fuss bis Coop City Kyburg)
- 5 Grabengut Areal (Start und Ziel)
- 6 Rathaus Thun, Rathausplatz (Nachmeldungen, Startnummernausgabe 14.00 – 17.00 Uhr)

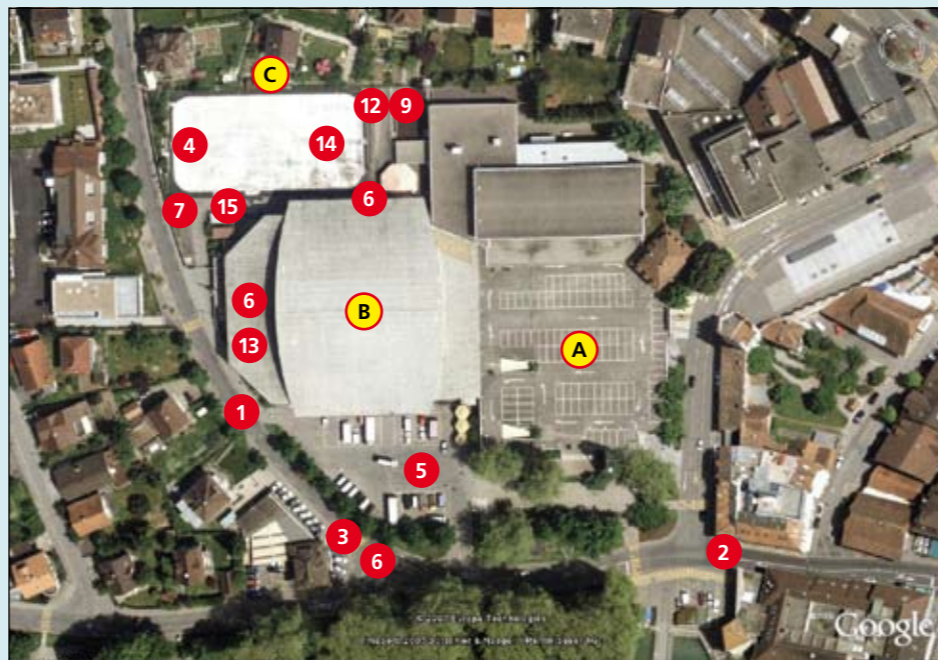
Für Sonntag, 22. August 2010

- 1 Parkhaus City-Nord (direkt bei Start/Ziel)
- 2 Parkhaus City-West (5 Min. zu Fuss bis Start/Ziel)
- 3 Parkhaus Burgzentrum (3 Min. zu Fuss bis Start/Ziel)
- 4 Bahnhof Thun (10 Min. zu Fuss bis Start/Ziel)
- 5 Grabengut Areal (Start und Ziel)



SITUATIONSPLAN GRABENGUT

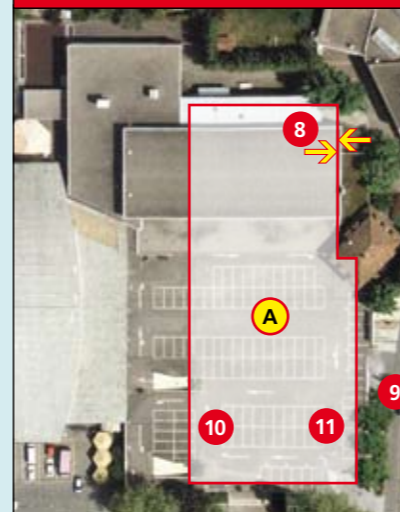
SONNTAG, 22. AUGUST 2010



- A Parkhaus Grabengut / 1. Obergeschoss
- B Eisbahn Thun
- C offenes Eisfeld

- 1 Start Gröogle
- 2 Start Stadtpfösle
- 3 Start übrige Kategorien
- 4 Zieleinlauf aller Kategorien
- 5 Hauptsponsoren / Verkaufs- und Präsentationsstände
- 6 Toiletten
- 7 Standort Speaker
- 8 Garderoben/Duschen aller Kategorien
- 9 Sanität
- 10 Startnummernausgabe / Nachmeldestelle (Gröogle u. Stadtpfösle) / Wertsachendepot / Wettkampfbüro / Fundbüro
- 11 Helferzentrale
- 12 Zielverpflegung Rivella und Bananen
- 13 Kinderparadies
- 14 Festwirtschaft / Siegerehrungen
- 15 Informationsstand / Ranglistenwand / Sponsorentafel

PARKHAUS GRABENGUT 1. OG



TAGESPROGRAMM

THUNER STADTLAUF, SONNTAG, 22. AUGUST 2010

08.00	Wettkampfbüro / Anmeldungen Gröogle und Stadtpfösle / Startnummernausgabe / T-Shirt-Ausgabe / Garderoben / öffnen ihre Tore
09.15	Start Gröogle (300m)
09.35	Start Stadtpfösle (600m)
09.55	Start Stadtpfizzer und Stadtpfizzerinnen (1300m) mit anssl. Rangverkündigung
10.20	Start Vaki und Muki (1300m) mit anssl. Rangverkündigung
10.50	Start Giele und Modis (2500m) mit anssl. Rangverkündigung
11.15	Start Schüler und Schülerinnen (2500m) mit anssl. Rangverkündigung
11.40	Start Nordic Walking (10km)
11.42	Start Walking (10km)
12.00	Start Familien(1300m)mit anssl. Rangverkündigung
13.30	Start VolksläuferInnen / JuniorInnen (5km) bis 25 Minuten Laufzeit
13.31	Start VolksläuferInnen / JuniorInnen (5km) 25 und mehr Minuten Laufzeit
14.10	Rangverkündigung VolksläuferInnen und JuniorInnen
14.30	Start Stadtlaf (10km) bis 45 Minuten Laufzeit
14.31	Start Stadtlaf (10km) 45–50 Minuten Laufzeit
14.32	Start Stadtlaf (10km) 50 und mehr Minuten Laufzeit
ca. 14.58	1. Stadtläufer trifft im Zielgelände ein
15.45	Guggenmusig spielt im Start-/Zielgelände auf
16.00	Auftritt Jazzercise
16.15	Rangverkündigung Stadtlaf und Auslosungen
ca. 17.15	Schluss der Veranstaltung
Alle Kategorien starten auf der Kyburgstrasse.	
Alle Zieleinläufe sowie Rangverkündigungen finden auf dem Aussenplatz des Eisstadions statt.	
Kinderkategorien einturnen vor den Starts mit den Jazzercise	

IMPRESSIONEN STADTLAUF 2009



Nr.	Kategorien	Jahrgang	Alter	Kürzel	Distanz in Meter	Lauf	Startgeld inkl. T-Shirt	Startgeld ohne T-Shirt	Start- zeiten	Zeit- limiten
01	Gröögle	2006–2007 (W/M)	3–4	PLGR	300	Stadionlauf	8.–	8.–	09:15	10'
02	Stadtpfösle	2004–2005 (W/M)	5–6	PLSP	600	Grabengutlauf	9.–	9.–	09:35	10'
03	Stadt-Pfizzer	2001–2003	7–9	JUM1	1'300	Berntorlauf	16.–	13.–	09:55	10'
04	Stadt-Pfizzerinnen			JUW1						
05	Vaki	1 Erw. 1992 u. älter	18 u. älter	PLVK	1'300	Berntorlauf	14.– (pro Teilnehmer)	11.– (pro Teilnehmer)	10:20	16'
06	Muki	1 Kinder 1998 u. jünger	12 u. jünger	PLMK						
07	Giele	1998–2000	10–12	JUM2	2'500	Bällizlauf	18.–	15.–	10:50	17'
08	Modis			JUW2						
09	Schüler	1995–1997	13–15	JUM3	2'500	Bällizlauf	18.–	15.–	11:15	17'
10	Schülerinnen			JUW3						
11	Nordic Walking	frei (W/M)	frei	WALN	10'000	Panoramalauf	27.–	24.–	11:40	110'
12	Walking			WALK						
13	Familien	min. 3 Läufer/innen min. 1 Erw. 1992 u. älter Kinder 1998 u. jünger	18 u. älter 12 u. jünger	PLFA	1'300	Berntorlauf	14.– (pro Teilnehmer)	11.– (pro Teilnehmer)	12:00	16'
14	Junioren	1991–1994	16–19	JUNM	5'000	Altstadtlauf	23.–	20.–	gestaffelt ab 13:30	35'
15	Juniorinnen			JUNW						
16	Volkslauf Männer	frei	frei	VKLM	5'000	Altstadtlauf	25.–	22.–	gestaffelt ab 13:30	35'
17	Volkslauf Frauen			VKLW						
18	Hauptkategorie Frauen	1981 u. jünger	29 u. jünger	W20	10'000	Stadtlauf	30.–	27.–	gestaffelt ab 14:30	70'
19		1971–1980	30–39	W30						
20		1961–1970	40–49	W40						
21		1951–1960	50–59	W50						
22		1950 u. älter	60 u. älter	W60						
23	Hauptkategorie Männer	1981 u. jünger	29 u. jünger	M20	10'000	Stadtlauf	30.–	27.–	gestaffelt ab 14:30	70'
24		1971–1980	30–39	M30						
25		1961–1970	40–49	M40						
26		1951–1960	50–59	M50						
27		1950 u. älter	60 u. älter	M60						

Anmeldung

Mit beiliegendem Einzahlungsschein bei jeder Poststelle oder per Internet unter www.thunerstadtlauf.ch. Bei Anmeldung per Post bitte nur vorgedruckten Einzahlungsschein benutzen. Bei den Kategorien «Muki, Vaki und Familien» Vorname und Jahrgang aller Mitlaufenden angeben. Auf dem Einzahlungsschein bitte vollständige Adresse gut leserlich vermerken.

Gruppenanmeldungen

Für Gruppenwertung bitte untenstehendes Gruppen-Anmeldeformular benutzen. Der Gruppenname ist auf dem Einzahlungsschein im Mitteilungsfeld «Vorname» ebenfalls einzutragen.



TAGESSIEGER/-INNEN 1993–2009

1993	Martin von Känel	Scharnachtal	1993	Sybille Blersch	Münsingen
1994	Urs Dellsperger	Muri bei Bern	1994	Annemarie Zingg-Lüthi	Thörigen
1995	Markus Graf	Bern	1995	Sybille Blersch	Münsingen
1996	Urs Dellsperger	Muri bei Bern	1996	Vroni Börlin	Spiez
1997	Markus Gerber	Gwatt bei Thun	1997	Ariane Gutknecht	Allschwil
1998	Markus Gerber	Bern	1998	Mirjam Schmocker	Thun
1999	Martin von Känel	Reichenbach	1999	Daria Nauer	Bremgarten b. Bern
2000	Eticha Tesfaye	Genf	2000	Fabiola Rueda-Oppliger	Corsier GE
2001	Eticha Tesfaye	Genf	2001	Ursula Jeitziner	Aeschi/Spiez
2002	Tadesse Kassa	London	2002	Ursula Jeitziner	Aeschi/Spiez
2004	Eticha Tesfaye	Genf	2004	Tola Zenebech	Lausanne
2006	Chenigere Dadi Tolossa	Renens	2006	Sabine Fischer	Rapperswil SG
2007	Solomon Tesfamariam	Steffisburg	2007	Evelyne Jeitziner	Bern
2008	Stephen Staehli	Zollikofen	2008	Patricia Morceli	Cham
2009	Solomon Tesfamariam	Steffisburg	2009	Bernadette Meier-Brändle	Dreien



Solomon Tesfamariam

Tagessieger 2009

Streckenrekordhalter mit: 30.17.1

Bernadette Meier-Brändle

Tagessieger 2009

35.07.8

**Gewinner sind alle
die mitmachen!**

STRECKENBESCHREIB UND MODUS DER KATEGORIEN

Stadionlauf – Gröögle – 300 m

Belag: vorwiegend Asphalt

Den Auftakt zum 17. Thuner Stadtlauf macht traditionsgemäss die Kinderkategorie «Gröögle». Der Start befindet sich auf der breiten Kyburgstrasse direkt vor dem Eisstadion. Selbstverständlich können die Eltern ihre Kinder auf den 300 Metern bis ins Ziel begleiten. Die Laufstrecke führt nach der Grabenstrasse quer durch das Ausstellerdorf hindurch ins Ziel. Wie gewohnt werden bei dieser Kategorie weder Zeit noch Rang ermittelt. Die Kinder werden in der Rangliste alphabetisch als teilgenommen aufgeführt (Finisherliste). Sie sollen ihr erstes Lauferlebnis ohne Stress einfach geniessen können. Eine persönliche Startnummer, ein T-Shirt und ein Erinnerungsgeschenk werden jeder Läuferin und jedem Läufer der Kategorie «Gröögle» abgegeben.

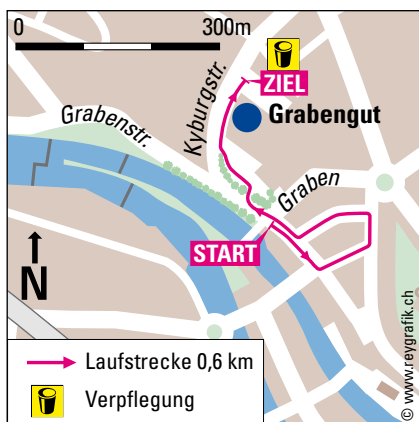
Diese Kategorie ist jedes Mal ein wahrer Publikumsmagnet. Ermuntern sie Ihre Kinder den ersten Schritt in die faszinierende Welt des Sports zu wagen.

Grabengutlauf – Stadtpföfle – 600 m

Belag: vorwiegend Asphalt

Als zweite Kategorie folgen die «Stadtpföfle». Der Start befindet sich auf der breiten Schwäbigsasse. Selbstverständlich können auch hier die Eltern ihre Kinder auf den 600 Metern bis ins Ziel begleiten. Die Laufstrecke führt über die Marktgasse, untere Hauptgasse und die Berntorgasse zurück durch das Ausstellerdorf ins Ziel. Wie gewohnt werden bei dieser Kategorie weder Zeit noch Rang ermittelt. Die Kinder werden in der Rangliste alphabetisch als teilgenommen aufgeführt (Finisherliste) Sie sollen ihr Lauferlebnis ohne Stress einfach geniessen können. Ein persönliche Startnummer, ein T-Shirt und ein Erinnerungsgeschenk werden jeder Läuferin und jedem Läufer der Kategorie «Stadtpföfle» abgegeben.

Auch diese Kategorie stösst bei den Zuschauern auf immenses Interesse. Viele Kinder sind nun schon das zweite Mal am Thuner Stadtlauf dabei schon viel sicherer. Ermuntern sie ihre Kinder bei diesem Event mitzumachen.



Berntorlauf – Stadt-PfizzerInnen, Vaki/Muki, Familien – 1,3 km

Belag: vorwiegend Asphalt und wenig Kopfsteinpflaster

Stadt-PfizzerInnen

Kategorie Stadt-PfizzerInnen: Einzelrangierung nach Kategorie und Zieleinlauf wie bei allen anderen Kategorien, befindet sich auch hier der Start auf der Kyburgstrasse. Die breite Strasse ermöglicht es den Kindern von Anfang an ihr Tempo zu laufen. Auch die Sturzgefahr wird erheblich gemindert. Der Berntorlauf führt die Läuferinnen und Läufer über die Gerberngasse, Rathausplatz, obere Hauptgasse zum Mühleplatz. Nachdem die LäuferInnen den äussersten Punkt dieser Laufstrecke erreicht haben, gelangen sie via oberes und unteres Bälliz, Kuhbrücke und Schwäbischgasse wieder zurück ins Grabengutareal. Die zahlreichen Zuschauer an der Laufstrecke werden die kleinen und grossen Athleten bestaunen und anfeuern können.

Vaki/Muki (Teamwettkampf)

(Vaki = Vater und Kind;
Muki = Mutter und Kind)

Ein Erwachsenes Jg. 1992 und älter sowie ein Kind bis Jg. 1998. Kinder dürfen getragen werden. Hilfsmittel wie Kinderwagen, Buggy, Dreiräder usw. sind nicht zugelassen. Jedes Teammitglied erhält eine Startnummer mit Zeitmess-Chip. Die **langsamere** der beiden Laufzeiten zählt für die Rangierung. Wie bei der Familienkategorie, steht auch hier der Einstieg in die Welt des Sports im Vordergrund. Laufen sie als Mutter oder Vater mit ihrer Tochter oder ihrem Sohn und wecken so, über den Plausch der Sache, das Interesse am Sport. Nebst einer gesunden Betätigung, werden sie an diesem Tag sicher viel zu lachen haben.



Familien

Kategorie Familien: mindestens 3 / höchstens 6 Teilnehmer (mind. ein Erwachsenes Jg. 1992 und älter sowie Kinder bis Jg. 1998) Kinder dürfen getragen werden. Hilfsmittel sind nicht zugelassen. Gewertet werden alle Teilnehmer, die 3 schnellsten Laufzeiten werden addiert und zählen für die Rangierung der Familie.

Diese Kategorie liegt uns sehr am Herzen. Unser Slogan für den Thuner Stadtlauf heisst nicht von ungefähr: «Der Sonntagsevent für die ganze Familie». Wir sind ganz klar ein Breitensportanlass. Und was ist für eine Familie nicht schöner, als etwas gemeinsam zu vollbringen. Nach dem Lauf zusammen bei einer Bratwurst über den Event zu diskutieren, zu lachen, wenn die Kinder das erste Mal den Eltern davonrennen, oder noch Wochen nach der Veranstaltung am Mittagstisch vom Thuner Stadtlauf sprechen. Aber eben, diese Momente muss man selber erleben. Also, liebe Familien, macht mit, ihr werdet es sicher nicht bereuen.

Bällizlauf – Modis/Giele, SchülerInnen – 2,5 km

Belag: vorwiegend Asphalt und wenig Kopfsteinpflaster

Kategorie Modis/Giele und SchülerInnen: Einzelrangierung nach Kategorie und Zieleinlauf
Ebenfalls der Bällizlauf wird auf der Kyburgstrasse gestartet. Die breite Strasse ermöglicht es allen von Anfang an ihr eigenes Tempo zu laufen. Auch die Sturzgefahr wird erheblich gemindert. Die Strecke führt die Läuferinnen und Läufer via Berntorgasse, die unter und obere Hauptgasse zum Mühleplatz und von dort via oberes und unteres Bälliz zurück zum Markplatz. Diese Runde ist von allen 2 Mal zu laufen. Nach der zweiten Runde führt die Strecke dann vom Marktplatz direkt ins Zielgelände. Auch hier laufen die jungen Athletinnen und Athleten durch das Ausstellerdorf hindurch ins Ziel.

Streckenplan siehe Programm Seiten 28–30

Altstadtlauf – JuniorInnen, VolksläuferInnen – 5 km

Belag: vorwiegend Asphalt und wenig Kopfsteinpflaster

Besonderes: Einzelrangierung nach Kategorie und Zieleinlauf

Auch dieser Start befindet sich auf der Kyburgstrasse. Der Altstadtlauf über 5 km soll den Einstieg in den Langstreckenlauf vereinfachen. Er ist gedacht für Hobbysportler, die noch nicht soweit sind 10 km unter die Füsse zu nehmen, für Nachwuchsläufer, die einen 5000er ausser Bahn laufen möchten, für Wiedereinsteiger und für Athleten, die einen Formtest vollziehen möchten. Ausserdem soll er Trainern von anderen Sportarten wie Eishockey, Unihockey, Fussball usw. die Möglichkeit bieten, die Kader nach dem Sommertraining auf ihren Konditionsstand hin zu testen.

Der Lauf ist abgespeckt, weitgehend auf der 10-km-Strecke angelegt und für den Zuschauer ebenfalls interessant, weil die Läufer in der Region Grabengut mehrfach angefeuert werden können. Eine Zwischenverpflegung bei km 2,9 sorgt für den nötigen Energieschub bis ins Ziel.

Streckenplan siehe Programm Seiten 28–30

**Weil es nicht nur Sport ist –
sondern auch Spass macht**

Stadtlauf – W20–W60, M20–M60 – 10 km

Belag: vorwiegend Asphalt und wenig Kopfsteinpflaster

Besonderes: Einzelrangierung nach Kategorie und Zieleinlauf

Im 10-km-Hauptlauf, der Krönung des Thuner Stadtlaufs, ist alles enthalten, was Läufer- und Zuschauerherzen höher schlagen lässt. Eine abwechslungsreiche Strecke, die stets am Puls der Veranstaltung angelegt ist und die Zuschauer während des ganzen Laufes ins Renngeschehen integriert.

Die Reise führt uns vom Start auf der breiten Kyburgstrasse durch die Thuner Altstadt. Am Rathausplatz vorbei durch die engen, alten Altstadtgassen hindurch, laufen wir auf Kopfsteinpflaster der Aare entgegen. Nach der Sinnebrücke und der Bahnhofbrücke geht es der Aare entlang. Wir passieren ein Wahrzeichen von Thun, die Aareschleuse, und laufen weiter dem Bahnhofplatz entgegen. Über den Bahnhofplatz, entlang der Bahnhofstrasse überqueren wir den mit wunderschönen Blumen geschmückten Maulbeerkreisel, um einige Meter später in Thuns Einkaufsmeile, das Bälliz, einzubiegen. Am unteren Ende des Bälliz überqueren wir die Kuhbrücke und laufen zum zweiten Mal bei Start und Ziel vorbei Richtung Schwäbis-Steffisburg. Nach einer kleinen Schleife durchs Schwäbisquartier, kannst du dich das erste Mal bei km 3,2 verpflegen. Frisch gestärkt passieren wir zum dritten Mal Start und Ziel und überqueren zum zweiten Mal die Kuhbrücke und anschliessend zum ersten Mal die Allmendbrücke. Unser Weg führt uns dann via Guisanplatz der Allmendstrasse entlang Richtung Westquartier, wo wir die ganzen Facetten eines Stadtlaufs zu Gesicht bekommen. Hochhäuser, Einfamilienhäuser, wundervolle blumenverzierte Gärten, Gewerbebetriebe, Überbauungen, Grünanlagen und das bekannte Thuner Militärgelände wechseln sich auf diesen 4,5 km ständig ab. Und immer wieder erhaschen wir einen Blick auf das faszinierende Alpenpanorama. Bei km 6,6 und 8,2 befinden sich die Verpflegungsposten zwei und drei. Zum zweiten Mal überqueren wir die Allmendbrücke, laufen durchs Bälliz und überqueren die Aare beim Mühleplatz. Zum letzten Mal geht es dann durch die wunderschöne Altstadt von Thun, bevor wir notabene zum vierten Mal im Zielgebiet Grabengut eintreffen. Quer durch das Ausstellerdorf läufst du ins Ziel, mitten ins Sponsoren- und Festwirtschaftsdorf hinein. Entlang der Festwirtschaft ist der Zieleinlaufkanal angelegt, wo du von einem begeisterten Publikum in Empfang genommen wirst. Um kein Gedränge zwischen Zuschauern und Athleten aufkommen zu lassen, wirst du als Finisher nach der Läuferverpflegung direkt ins 1. Obergeschoss des Parkhauses geleitet, wo die Garderoben und Duschen auf dich warten.

Streckenplan siehe Programm Seiten 28–30

Panoramalauf – Walking, Nordic Walking – 10 km

Belag: vorwiegend Asphalt und wenig Kopfsteinpflaster

Besonderes: alphabetische Liste der Finisher mit Zeitangabe; ohne Rangierung

Traumhaft schön ist der Panoramalauf für die Kategorien Walking und Nordic Walking angelegt. Um ein Gerangel am Start zu vermeiden, starten die WalkerInnen 3 Minuten vor den Nordic WalkerInnen.

Nach einer kleinen Schlaufe im Schwäbisquartier passierst du das Start- und Zielgelände und wirst von hunderten von Zuschauern auf die Reise geschickt. Durch die Altstadt, über den Rathausplatz, biegst du auf dem Mühlplatz links ab, der Aare entlang Richtung Thunersee. Auf einer der schönsten Seepromenaden kannst du zwei Wahrzeichen von Thun bestaunen. Du läufst an der Aareschleuse vorbei und nach 3,5 km am altherwürdigen Schloss Schadau. Nun eröffnet sich dir ein unbeschreibliches Naturwunder. Über den See hinweg erblickst du ein faszinierendes Alpenpanorama.

Bei km 4,1 in Hünibach kannst du dich das erste Mal verpflegen, um dann den ca. 600 m langen Aufstieg durch den Chartreusewald locker zu bewältigen. Nach einer Schleife durch das schmucke Dörfchen Hünibach kehrst du zurück an den Thunersee. Nach der zweiten Verpflegung bei km 7,1 geht es gestärkt auf die letzten 3 km. Nun erblickst du die Alpenstadt Thun in ihrer vollen Pracht. Stolz thront das dritte Thuner Wahrzeichen, das Schloss Thun, in ihrer Mitte. Nochmals durchquerst du die Altstadt und läufst dem Ziel entgegen. Entlang der Festwirtschaft ist der Zieleinlaufkanal angelegt, wo du von einem begeisterten Publikum in Empfang genommen wirst. Um kein Gedränge zwischen Zuschauern und Athleten aufkommen zu lassen, wirst du als Finisher nach der Läuferverpflegung direkt ins 1. Obergeschoss des Parkhauses geleitet, wo die Garderoben und Duschen auf dich warten.

Unvergessliche 10 km sind zu Ende. Eine Strecke für Geniesser, die bestimmt im Gedächtnis haften bleibt und die man einfach begehen muss.

Streckenplan siehe Programm Seiten 28–30

Laufen und gehen, die urreigenste Fortbewegung des Menschen!

RAHMENPROGRAMM



Steelband Panocchio, Toffen



Jazzercise, Thun



Festwirtschaft mit diversen Foodständen



Kinderparadies



Jugendgugge Notefrässer, Münsingen



**Restaurant Coop City Kyburg, Thun
Ristorante, Pizzeria da Bruno, Einigen
Gasthaus Bellevue, Schwäbis**

**In diesen 3 Gaststätten können Sie vom
Juni bis August 2010 ein Stadtlaufmenu geniessen!**

Pro verkauftem Stadtlaufmenu geht Fr. 1.– in die Stadtlaukasse.

Unterstützen Sie uns mit dem Besuch eines dieser 3 Speiserestaurants!

SPEZIALPREISE

• Die Siegerehrungssträusse werden gesponsert von				Stadtgärtnerei Thun
• Die Gröögle und Stadtpföslé erhalten ein Plüsch-Tierli				Media Markt Muri AG
• Bei den Kategorien WalkerInnen und Nordic-WalkerInnen werden je 5 Preise unter allen Finishern ausgelost.				Verein Thuner Stadtlau
• Bei allen übrigen Kategorien erhalten die 5 Ersten einen Preis				Verein Thuner Stadtlau
• Die 3 grössten Gruppen erhalten je einen Gutschein für eine Hamme	Metzgerei Müller, Thun Metzgerei Muster, Thun Metzgerei Kauffmann, Thun			
• Die 4 Schulhäuser mit den meisten Teilnehmern erhalten	1. Preis 2. Preis 3. Preis 4. Preis	Fr. 600.– Fr. 400.– Fr. 200.– Fr. 100.–		Thuner Tagblatt TT Verein Thuner Stadtlau Verein Thuner Stadtlau Verein Thuner Stadtlau
• Die schnellste Thunerin / der schnellste Thuner über 5km geniessen ein gemeinsames Nachtessen				Amavita Apotheken, Thun
• Die schnellste Thunerin / der schnellste Thuner über 10km geniessen ein gemeinsames Nachtessen				Restaurant Alpha, Thun
• Die älteste Teilnehmerin / der älteste Teilnehmer über 10km erhalten je ein Nachtessen				Restaurant Sennerei, Eriz
• Jackpot Streckenrekord	Fr. 250.– Fr. 500.–	Männer: Tesfamariam 2009 Frauen: Morceli 2008	Zeit: 30.17.1 Zeit: 34.55.0	
• Tagessiegerin Stadtlau		Fr. 100.–		Broki Frauenverein, Thun
• Tagessieger Stadtlau		Fr. 100.–		Schmutz & Söhne AG, Thun
• In jeder Kinderkategorie wird ein Preis unter allen Zielläufern ausgelost. Die Gewinner des jeweiligen Preises werden beim Infostand publiziert und laufend über den Platzlautsprecher ausgerufen. Die Preise können beim Infostand abgeholt werden.				Verein Thuner Stadtlau
• Unter allen Zielläufern werden 6 Spezialpreise ausgelost (Rangverkündigung 16.15 Uhr):				
1. Preis	1 Woche Leukerbad, Doppelzimmer mit Frühstück	Wert Fr. 1100.–		Hotel Walliserhof, Leukerbad
2. Preis	1 Anlagefond	Wert Fr. 300.–		Bank Coop, Thun
3. Preis	1 Goldvreneli	Wert Fr. 220.–		Bank Coop, Thun
4. Preis	1 Reisegutschein	Wert Fr. 200.–		TUI ReiseCenter, Thun
5. Preis	1 Gutschein	Wert Fr. 145.–		Thuner Seespiele
6. Preis	1 Gutschein	Wert Fr. 100.–		Ristorante Primavera, Thun

(Diese 6 Preise werden bei Nichtanwesenheit den Gewinnern nachgeschickt)

CO-SPONSOREN/WEITERE LÄUFE

Unsere Co-Sponsoren:

Schneider Schriften, Münsingen
Rimo Druck und Werbe AG, Konolfingen
Rettungsdienste Spital Thun-Simmmental AG

Stadtgärtnerei Thun
Typoart AG, Worb
VISION OF ART GmbH, Münsingen

Empfehlenswerte Veranstaltungen in der Region:

Heimberger Giele- und Meitlilouf	5. Juni	www.tv-heimberg.ch
Schweizer Frauenlauf	13. Juni	www.frauenlauf.ch
Berglauf Eriz	4. Juli	www.berglauf-eriz.ch
Vogellisi Berglauf	18. Juli	www.vogellisi-berglauf.ch
Stockhorn Halbmarathon	24. Juli	www.stockhorn-halbmarathon.ch
Münsiger-Louf	14. August	www.muensiger-louf.ch
Jungfrau Marathon	10./11. September	www.jungfrau-marathon.ch
Burgdorfer Stadtlauf	11. September	www.burgdorfer-stadtlauf.ch
Brienzerseelauf	17. Oktober	www.brienzerseelauf.ch
GurtenClassic	7. November	www.gurtenclassic.ch

Werden sie Gönner oder Mitglied des Thuner Stadtlaufs

Ab Fr. 20.– helfen sie uns, den Thuner Stadtlauf noch attraktiver zu gestalten.
Mehr infos unter www.thunerstadtlauf.ch

GANZ HERZLICHEN DANK

an die Stadtbehörden, die städtischen Verkehrsbetriebe STI, die Polizei Thun, der Abt. Sicherheit/Zivilschutz Thun, Rettungsdienste Spital Thun-Simmental AG, den Crews des Parkhauses City-Nord und des Eisstadions Grabengut, allen Anstösser der Laufstrecken, den Hauptsponsoren, Co-Sponsoren, Werbepartner, Siegerbecher-spende, Inserenten, Gönner und den 300 HelferInnen.

Bitte um Beachtung der Sponsorentafeln beim Infostand und im Sponsorendorf

NÄCHSTER LAUFTAG

18. Thuner Stadtlauf, Sonntag, 28. August 2011