

# 34.



## GRAND PRIX VON BERN 9 . M A I 2 0 1 5

**Grand-Prix von Bern** 16,093 km

**Altstadt Grand-Prix** 4,700 km

**Altstadt Walking** 4,700 km

**Bären Grand-Prix** 1,600 km

DIE SCHÖNSTEN  
10 MEILEN DER WELT

LES 10 MILES LES  
PLUS BEAUX DU MONDE

Anmeldeschluss

Délai d'inscription

**18. April 2015**

**[www.gpbern.ch](http://www.gpbern.ch)**

Hauptsponsoren

**MIGROS**

**asics**

**DIE POST**

**Groupe Mutuel**

Partner

**Engagement  
Stadt Bern**



# RUN. AND RUN

NEW  
MUSCLE  
SUPPORT  
GEAR

*Hochfunktionelle Technologien verbessern  
deine Körperhaltung und unterstützen  
dich auf deinem Weg zu neuen Bestzeiten.*

 **asics**

**#BETTERYOURBEST**

# Qualität vor Quantität

.....  
**Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,**

die 30'000er-Marke ist geknackt. Wir betonen immer wieder, dass die Grösse des Anlasses und somit auch die Anzahl der Läuferinnen und Läufer für uns nebensächlich sind. Denn der Fokus unserer Organisation liegt auf der Qualität. Die Freude, die wir in den Gesichtern sehen und die gute Stimmung, die Sie als Teilnehmerin oder Teilnehmer verbreiten, zeigen uns, dass wir damit auf dem richtigen Weg sind.

Und trotzdem, dass immer mehr Leute am Grand-Prix von Bern teilnehmen, macht uns sehr, sehr stolz.

Herzlich,



Matthias Aebischer  
OK-Präsident Grand-Prix von Bern  
Président du CO Grand-Prix von Bern

.....  
**Chères participantes, chers participants,**

la barre des 30'000 est franchie. Nous affirmons encore et toujours que la taille de la manifestation et par conséquent le nombre de coureuses et coureurs n'est que secondaire pour nous. En effet nous mettons l'accent sur la qualité de notre organisation. Le plaisir que nous lisons sur les visages et la bonne humeur que vous affichez en tant que participante et participant, nous montrent que nous sommes sur la bonne voie.

Mais nous sommes naturellement aussi très, très fiers du fait que toujours plus de personnes s'alignent au Grand-Prix von Bern.

Cordialement,



## Informationen

Grand-Prix von Bern  
Geschäftsstelle, Thunstrasse 107, 3006 Bern  
Telefon +41 (0)31 381 55 66  
[www.gpbern.ch](http://www.gpbern.ch), [info@gpbern.ch](mailto:info@gpbern.ch)

Der Grand-Prix von Bern ist Mitglied von

SWISS<sup>TOP</sup>SPORT  
sport events – made in Switzerland

SWISS<sup>RUNNERS</sup>



Stadt Bern



**Wir leben Bern**

### Zum ½- oder gar ¼-Preis an den GP

Alle Teilnehmenden haben Anrecht auf ein um 50% ermässigttes Bahn-/Busbillett nach Bern und zurück. Halbtaxler erhalten 75% Ermässigung auf dem Normaltarif! Das Spezialbillett erhalten Sie ab 1.4.2015 an Ihrem Bahnschalter, am Billettautomaten und online unter [www.sbb.ch/gpbern](http://www.sbb.ch/gpbern).

### Freie Fahrt im Libero-Tarifverbund ist im Startgeld inbegriffen

Im Startgeld sind die Hin- und Rückreisen aus dem Gebiet des Libero-Tarifverbund an die Pasta-Party am Freitag und den Lauf am Samstag inbegriffen.

Ein persönlicher Bon ist auf dem Programmheft aufgedruckt. Dieses wird eine Woche vor dem Lauf zugestellt.

Wir freuen uns, wenn Sie mit dem ÖV anreisen: Günstig, bequem, umweltfreundlich und ohne Parkplatzsuche!

### A ½ ou même au ¼ du prix au GP

Tous les participant(e)s ont la possibilité de se rendre en transports publics (train, bus) à moitié prix au Grand-Prix de Berne. Ceux qui ont un abonnement demi-tarif profitent d'une réduction de 75% dès le 1.4.2015 aux guichets des gares, aux distributeurs de billets et en ligne sur [cff.ch/gpbern](http://cff.ch/gpbern).

### Déplacement gratuit dans la zone du tarif Libero

Le déplacement aller-retour dans la zone du tarif Libero pour la Pasta-Party du vendredi ainsi que pour la course du samedi est compris dans la finance d'inscription.

Un bon personnel sera imprimé sur le programme et envoyé aux participants/es une semaine avant la course.

Dans la mesure du possible, déplacez-vous en TP: avantageux, confortable, tranquille, favorable à l'environnement et sans problème de parage!



# Einen Tag lang freie Fahrt mit Bahn, Bus und Schiff.

Jeden Tag nur 200 Stück: Sichern Sie sich Ihre BLS-Tageskarte für Ausflüge durch die halbe Schweiz. [www.bls.ch/tageskarte](http://www.bls.ch/tageskarte)

\* Preis mit Halbtax, 2. Klasse. Limitiert auf 200 Stück pro Tag. Kauf bis zwei Tage vor Reisetag möglich. Kein Umtausch, keine Erstattung. [www.bls.ch/tageskarte](http://www.bls.ch/tageskarte)

# Schnüren Sie jetzt wieder Ihre Laufschuhe!

**Die Groupe Mutuel engagiert sich in der ganzen Schweiz für Ihre Gesundheit.**

- ▶ 28.02.2015 Bremgarter Reusslauf
- ▶ 21.03.2015 Kerzerslauf
- ▶ **09.05.2015 Grand-Prix Bern**
- ▶ 14.05.2015 Auffahrtslauf St. Gallen
- ▶ 27.09.2015 straLugano
- ▶ 25.10.2015 SwissCityMarathon - Lucerne
- ▶ 14.11.2015 Corrida Bulloise
- ▶ 13.12.2015 Zürcher Silvesterlauf



**In Form bleiben  
mit SwissMove**  
[www.facebook.com/SwissMove](http://www.facebook.com/SwissMove)



# Der Klassiker

<b>Distanz</b>	<b>16,093 km</b>
Start	ab 16.00 Uhr 30 Blöcke, Start alle 90 Sek.
Kategorien	26 (siehe Seite 12)
Teams	4er-Teams (siehe Seite 19) Firmen-Trophy (siehe Seite 19)
Schulen	MSM/KSM (siehe Seite 17)

## Startblockeinteilung

Der Startblock wird auf Basis der GP-Bestzeit der letzten drei Jahre zugeteilt. Neue Teilnehmer/innen vermerken ihre voraussichtliche Laufzeit bei der Anmeldung. Nach dem Meldeschluss sind keine Blockwechsel mehr möglich.

## Pacemaker

ASICS Pacemaker sorgen in den verschiedenen Startblöcken dafür, dass Sie Ihre Zielzeit möglichst genau erreichen.

## Zwischenzeiten

Bei Kilometer 5 und 10 werden Zwischenzeiten gemessen.

## Kontrollschluss / Maximale Laufzeit

Kontrollschluss Thunplatz (km 8,3): 17.50 Uhr  
Maximale Laufzeit: 2 Stunden

## Verpflegung

Verpflegungsposten mit Isostar und Wasser bei km 4,0/6,8 (nur Wasser)/9,6/12,1/14,6.  
Im Ziel: Isostar, Wasser, Rivella, Banane

# La classique

<b>Distance</b>	<b>16,093 km</b>
Départ	dès 16h00 30 blocs, départ toutes les 90 sec.
Catégories	26 (voir page 12)
Équipes	4 coureurs par équipe (voir p. 19) Trophy d'entreprise (voir p. 19)
Écoles	CEC/CEM (voir p. 17)

## Répartition dans les blocs

Le meilleur temps réalisé au cours des trois dernières années détermine votre bloc de départ. Les nouveaux/elles participants/es sont priés/es d'indiquer leur temps de course prévu. Il n'est pas possible de changer de bloc après le délai d'inscription.

## Meneurs d'allure

Dans les différents blocs de départ des meneurs d'allure asics vous aident à réaliser le temps final visé.

## 2 temps intermédiaires

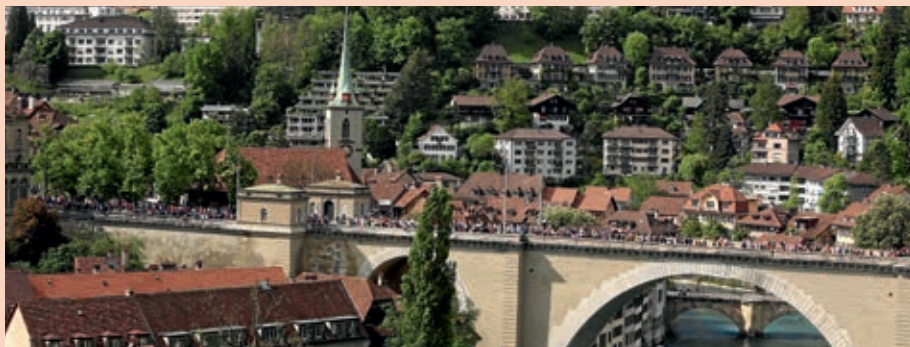
Des temps de passage seront pris au kilomètre 5 et 10.

## Fermeture / Temps de course

Fermeture Thunplatz (km 8,3): 17h50  
Temps de course maximum: 2 heures

## Ravitaillement

Postes de ravitaillement avec Isostar et eau au km 4,0/6,8 (seulement eau)/9,6/12,1/14,6.  
À l'arrivée: Isostar, eau, Rivella, banane



# SUISSE TOY

HIER SPIELT DIE SCHWEIZ

30.09. – 04.10.2015

WWW.SUISSETOY.CH

BERN

Patronat



Organisation **BERNEXPO**

## MALE DEN TOY BOY AUS UND GEWINNE!

Name / Vorname

Adresse

PLZ / Ort

E-Mail

Alter



**SCHICKE UNS DEN AUSGEMALTEN TOY BOY  
ZU UND NIMM AN DER VERLOSUNG FÜR  
20x2 SUISSE TOY EINTRITTSKARTEN TEIL.**

Toy Boy ausmalen, Adresse angeben und einsenden an: BERNEXPO AG, Suisse Toy, Mingerstr. 6, Postfach, 3000 Bern 22. Einsendeschluss: 31. August 2015. Die Gewinner werden persönlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Über die Verlosung wird keine Korrespondenz geführt.



**Marti AG Bern**  
DIE BAUUNTERNEHMUNG



Für die Realisierung Ihrer Projekte bietet Ihnen die Marti AG Bern das gesamte Spektrum einer führenden Schweizer Bauunternehmung.

Das Leistungsangebot ist in folgende Bereiche gegliedert:

- Hochbau
- Ingenieurbau
- Bautenschutz
- Umbauten und Sanierungen
- Tief- und Strassenbau
- Spezialtiefbau

Wir arbeiten mit höchster Kompetenz und modernsten Methoden, damit wir Ihre Bauvorhaben sicher, rationell und umweltschonend umsetzen können. Bei der Marti AG Bern arbeiten ausschliesslich Fachleute, welche Dank regelmässiger Schulungen jederzeit auf dem neusten Wissenstand sind.

Qualität, Termintreue, Zuverlässigkeit, Wirtschaftlichkeit und Nachhaltigkeit gehören zu unseren primären Zielen.

Wir freuen uns auf eine spannende Zusammenarbeit.

**Unsere Standorte:**

**Marti AG Bern, Moosseedorf**  
Zweigniederlassung Thun  
Filiale Frutigen

**Tel. +41 31 858 44 44**  
Tel. +41 33 346 04 60  
Tel. +41 33 672 33 00

**Marti AG Bern**  
Bernstrasse 13 • 3302 Moosseedorf  
Telefon +41 31 858 44 44 • [www.martiag.ch](http://www.martiag.ch)



# Der Altstadtlauf

## Dans la vieille ville

<b>Distanz</b>	<b>4,700 km</b>
Start	ab 14.15 Uhr 19 Blöcke, Start alle 90 Sek.
Kategorien	14 (siehe Seite 13)
Teams	Team-Challenge (siehe Seite 19) Sie + Er (siehe Seite 19)
Schulen	MSM/KSM (siehe Seite 17)

<b>Distance</b>	<b>4,700 km</b>
Départ	dès 14h15 19 blocs, départ toutes les 90 sec.
Catégories	14 (voir page 13)
Équipes	Team-Challenge (voir page 19) Elle + Lui (voir page 19)
Écoles	CEC/CEM (voir page 17)

### Startblockeinteilung

Der Startblock wird auf Basis der GP-Bestzeit der letzten drei Jahre zugeteilt. Neue Teilnehmer/innen vermerken ihre voraussichtliche Laufzeit bei der Anmeldung. Nach dem Meldeschluss sind keine Blockwechsel mehr möglich.

### Répartition dans les blocs

Le meilleur temps réalisé au cours des trois dernières années détermine votre bloc de départ. Les nouveaux/elles participants/es sont priés/es d'indiquer leur temps de course prévu. Il n'est pas possible de changer de bloc après le délai d'inscription.

### Maximale Laufzeit

1 Stunde

### Temps de course maximum

1 heure

### Verpflegung

Verpflegungsposten mit Isostar und Wasser bei km 3,2  
Im Ziel: Isostar, Wasser, Rivella, Banane

### Ravitaillement

Poste de ravitaillement avec Isostar et eau au km 3,2  
À l'arrivée: Isostar, eau, Rivella, banane

# Altstadt Walking

## Altstadt Walking

<b>Distanz</b>	<b>4,700 km</b>
Start	14.47 Uhr Walking 14.49 Uhr Nordic Walking
Kategorien	siehe Seite 13

<b>Distance</b>	<b>4,700 km</b>
Départ	14h47 Walking 14h49 Nordic Walking
Catégories	voir page 13

### Startblockeinteilung

Im ersten Block starten die Walker, im zweiten Block die Nordic Walker. Bei der Anmeldung können Sie vermerken, ob Sie mit oder ohne Stöcke starten.

### Répartition dans les blocs

Les Walker prennent le départ dans le premier bloc, les Nordic Walker dans le second. Lors de l'inscription, indiquez si vous marchez avec ou sans bâtons.

### Maximale Laufzeit

1 Stunde

### Temps de course maximum

1 heure

### Verpflegung

Verpflegungsposten mit Isostar und Wasser bei km 3,2  
Im Ziel: Isostar, Wasser, Rivella, Banane

### Ravitaillement

Poste de ravitaillement avec Isostar et eau au km 3,2  
À l'arrivée: Isostar, eau, Rivella, banane

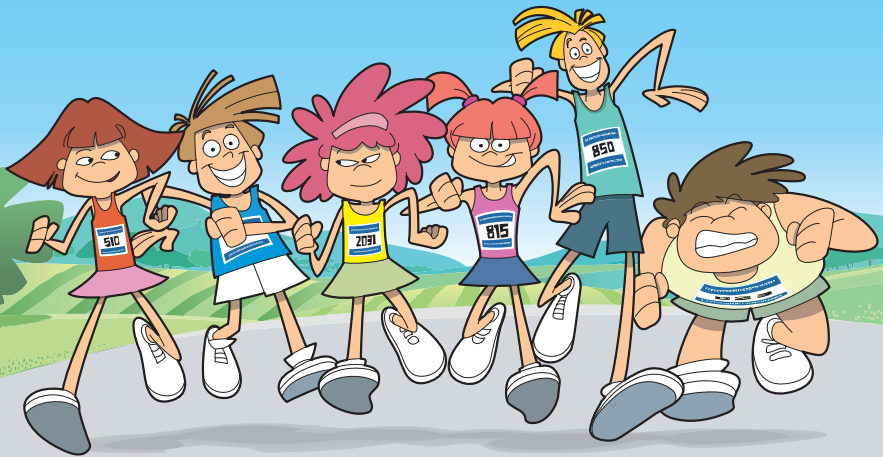
# i'M FIT



GRAND PRIX VON BERN

MIT DEINER KLASSE GRATIS  
AN DEN GRAND-PRIX VON BERN  
SAMSTAG, 9. MAI 2015

AUF DIE PLÄTZE, FERTIG, LOS: 100 SCHULKLASSEN,  
WELCHE SICH MIT 5 BIS MAX. 30 SCHÜLERN ANMELDEN,  
STARTEN BEIM GRAND-PRIX VON BERN GRATIS!



JETZT ANMELDEN UND MITMACHEN  
UNTER [WWW.GPBERN.CH/IMFIT](http://WWW.GPBERN.CH/IMFIT)

ALLE i'M FIT TEAMS DES BÄREN GRAND-PRIX ERHALTEN  
AM MIGROS-STAND EIN i'M FIT TURNSÄCKLI GESCHENKT.



## MIGROS

Ein **M** besser.

# Der Kinderlauf

## La course des enfants

<b>Distanz</b>	<b>1,600 km</b>
Start	ab 12.30 Uhr
Kategorien	15 (siehe Seite 13)
Schulen	KSM (siehe Seite 17)

<b>Distance</b>	<b>1,600 km</b>
Départ	dès 12h30
Catégories	15 (voir page 13)
Écoles	CEM (voir page 17)

### Muki/Vaki

Die 5- und 6-Jährigen können den Bären Grand-Prix zusammen mit einem Elternteil absolvieren. Um den Ehrgeiz in Grenzen zu halten, werden die Kinder in alphabetischer Reihenfolge in der Rangliste geführt und nicht nach Zeiten klassiert.

### Verpflegung

Im Ziel: Isostar, Wasser, Rivella, Banane

### Familien-Verlosung 10 x Fr. 100.– zu gewinnen

Unter den angemeldeten Familien verlosen wir 10 x Fr. 100.–! Zur Familie zählen 3 Personen: Ein Elternteil + 2 Kinder oder beide Elternteile + 1 Kind. Den Anmeldetalon finden Sie im offiziellen Programmheft.

### Mère-enfant/père-enfant

Les 5 et 6 ans peuvent effectuer le Bären Grand-Prix avec un de leurs parents. Afin de freiner leur enthousiasme, les enfants sont mentionnés sur la liste de résultats par ordre alphabétique et non selon le temps.

### Ravitaillement

À l'arrivée: Isostar, eau, Rivella, banane

### Tirage au sort pour familles 10 x Fr. 100.–

Parmi les familles inscrites, nous tirons au sort 10 x Fr. 100.–! Les familles doivent être composées de trois personnes: un parent plus deux enfants ou les deux parents plus un enfant. Le talon d'inscription se trouve dans le programme officiel.



# Grand-Prix von Bern 10 Meilen/16,093 km — Start ab 16.00 Uhr

Kategorie Catégorie		Jahrgang Année de naissance	Startgeld Finance
<b>U16 M</b> Knaben/Cadets	<b>U16 W</b> Mädchen/Cadettes	2000 + jünger/plus jeunes	A1
<b>U18 M</b> Knaben/Cadets	<b>U18 W</b> Mädchen/Cadettes	1998 – 1999	A1
<b>U20 M</b> Junioren/Juniors	<b>U20 W</b> Juniorinnen/Juniores	1996 – 1997	A1
<b>M20</b> Männer/Hommes	<b>W20</b> Frauen/Femmes	1986 – 1995	A2
<b>M30</b> Männer/Hommes	<b>W30</b> Frauen/Femmes	1976 – 1985	A2
<b>M40</b> Männer/Hommes	<b>W40</b> Frauen/Femmes	1971 – 1975	A2
<b>M45</b> Männer/Hommes	<b>W45</b> Frauen/Femmes	1966 – 1970	A2
<b>M50</b> Männer/Hommes	<b>W50</b> Frauen/Femmes	1961 – 1965	A2
<b>M55</b> Männer/Hommes	<b>W55</b> Frauen/Femmes	1956 – 1960	A2
<b>M60</b> Männer/Hommes	<b>W60</b> Frauen/Femmes	1951 – 1955	A2
<b>M65</b> Männer/Hommes	<b>W65</b> Frauen/Femmes	1946 – 1950	A2
<b>M70</b> Männer/Hommes	<b>W70</b> Frauen/Femmes	1941 – 1945	A2
<b>M75</b> Männer/Hommes	<b>W75</b> Frauen/Femmes	1940 + älter/plus âgés	A2

## Preiskategorien

ohne Medaille  
sans médaille

mit Medaille  
avec médaille

### Grand-Prix von Bern

<b>A1</b>	CHF 38.–/€ 32.–	CHF 42.–/€ 35.–
<b>A2</b>	CHF 46.–/€ 38.–	CHF 50.–/€ 41.–

### Altstadt Grand-Prix

<b>B1</b>	CHF 30.–/€ 25.–	CHF 34.–/€ 28.–
<b>B2</b>	CHF 37.–/€ 31.–	CHF 41.–/€ 34.–

### Altstadt Walking

<b>B3</b>	CHF 28.–/€ 24.–	CHF 32.–/€ 27.–
<b>B4</b>	CHF 36.–/€ 30.–	CHF 40.–/€ 33.–

### Bären Grand-Prix

<b>C</b>	CHF 26.–/€ 21.–
----------	-----------------



## Altstadt Grand-Prix 4,700 km — Start ab 14.15 Uhr

Kategorie Catégorie		Jahrgang Année de naissance	Startgeld Finance
<b>U14 M</b> Schüler/Ecoliers	<b>U14 W</b> Schülerinnen/Ecolières	2002 + jünger/plus jeunes	B1
<b>U16 M</b> Knaben/Cadets	<b>U16 W</b> Mädchen/Cadettes	2000 – 2001	B1
<b>U18 M</b> Knaben/Cadets	<b>U18 W</b> Mädchen/Cadettes	1998 – 1999	B1
<b>U20 M</b> Junioren/Juniors	<b>U20 W</b> Juniorinnen/Juniores	1996 – 1997	B1
<b>M20</b> Männer/Hommes	<b>W20</b> Frauen/Femmes	1976 – 1995	B2
<b>M40</b> Masters	<b>W40</b> Masters Women	1956 – 1975	B2
<b>M60</b> Senior Masters	<b>W60</b> Senior Masters Women	1955 + älter/plus âgés	B2

## Altstadt Walking 4,700 km — Start ab 14.43 Uhr

Walking, Nordic Walking auf der Altstadt Grand-Prix-Strecke

Kategorie Catégorie		Jahrgang Année de naissance	Startgeld Finance
<b>Nordic/Walking</b>	Jugend/Jeunes	1996 + jünger/plus jeunes	B3
<b>Nordic/Walking</b>	Männer und Frauen/Hommes et Femmes	1995 + älter/plus âgés	B4

## Bären Grand-Prix 1,600 km — Start ab 12.30 Uhr

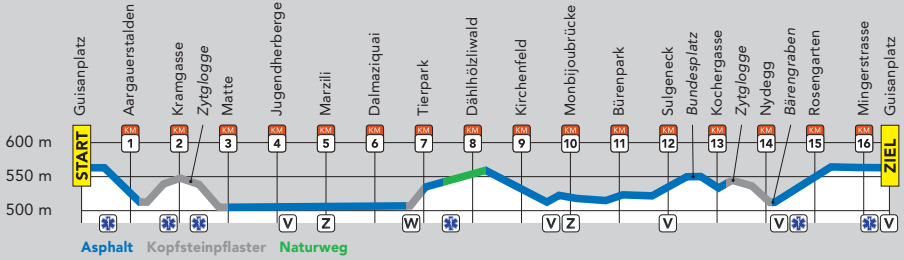
Kategorie Catégorie		Jahrgang Année de naissance	Startgeld Finance
<b>Muki/Vaki</b>	1 Kind + 1 Erwachsener / 1 Enfant + 1 Adulte	Kind 2009/2010	C
<b>Makis</b>	<b>U08 M</b> Knaben/Garçons	<b>U08 W</b> Mädchen/Filles	2008
<b>Teddies</b>	<b>U09 M</b> Knaben/Garçons	<b>U09 W</b> Mädchen/Filles	2007
<b>Teddies</b>	<b>U10 M</b> Knaben/Garçons	<b>U10 W</b> Mädchen/Filles	2006
<b>Pandas</b>	<b>U11 M</b> Knaben/Garçons	<b>U11 W</b> Mädchen/Filles	2005
<b>Pandas</b>	<b>U12 M</b> Knaben/Garçons	<b>U12 W</b> Mädchen/Filles	2004
<b>Koalas</b>	<b>U14 M</b> Knaben/Garçons	<b>U14 W</b> Mädchen/Filles	2002 – 2003
<b>Grizzlies</b>	<b>U16 M</b> Knaben/Garçons	<b>U16 W</b> Mädchen/Filles	2000 – 2001

Bei den Grizzlies starten Knaben und Mädchen gemeinsam, werden jedoch getrennt klassiert.

Les garçons et les filles Grizzlies prennent le départ ensemble, mais sont classés séparément.

Laufstreckenprofil / profil du parcours

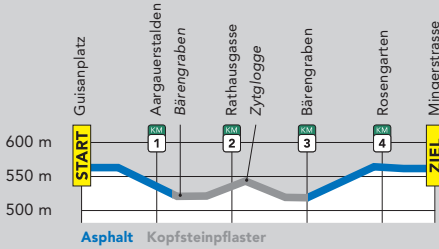
**Grand-Prix von Bern** 16,093 km, 10 Meilen



Die schönsten 10 Meilen der Welt!  
Für gut trainierte Läuferinnen und Läufer.  
Les 10 miles les plus beaux du monde!  
Pour coureuses et coureurs bien entraînés.

Laufstreckenprofil / profil du parcours

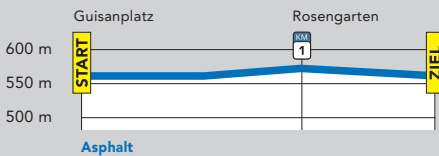
**Altstadt Grand-Prix**  
**Altstadt Walking** 4,700 km



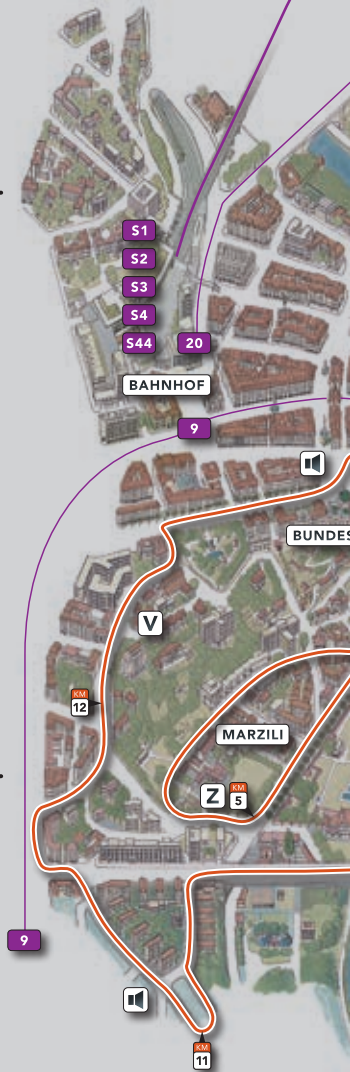
Die Strecke für Geniesserinnen und Geniesser,  
Einsteiger, Fortgeschrittene und Walking.  
Pour celles et ceux qui courent pour le plaisir,  
pour débutant(e)s, spécialistes et walking.

Laufstreckenprofil / profil du parcours

**Bären Grand-Prix** 1,600 km



Hier laufen die Kids, die Asse der Zukunft!  
Pour les kids, les «stars» de demain.





S-BAHN STATION «BERN WANKDORF»

S1 S2 S3 S4 S44 20

GUI SAN PLATZ

BERNEXPO

START

ZIEL

ZYT GLOGGE

MÜNSTER

BÄRENGRABEN

THUN PLATZ

DÄHLHÖLZLI

- G** Garderoben  
Vestiaires

---

- V** Verpflegung  
Ravitaillement

---

- W** Wasserstation  
Postes d'eau

---

- Sanität  
Poste sanitaire

---

- Speaker  
Info

---

- Z** Zeitmessung  
Chronométrage

---

- 20** Bus

---

- 9** Tram

---

- S1** S-Bahn  
RER

**Running View**  
post.ch/laufsport



**GRAND PRIX VON BERN**

## Schulklassen am Bären-GP

### Gratisstarts für 100 Schulklassen

Die Migros offeriert den Schülerinnen und Schülern von 100 Schulklassen (mind. 5 bis max. 30 Schülerinnen und Schüler pro Klasse) die Teilnahme am Bären-GP. Die Gratisstarts werden Ende März unter allen bis dahin angemeldeten Klassen ausgelost.



### Anmeldung I'M fit

Alle Schulklassen aus dem Kanton Bern, die sich für die KSM anmelden, nehmen automatisch an der Verlosung der Gratisstarts teil, sofern die Klasse nicht mehr als 30 Schülerinnen und Schüler umfasst. Schulklassen von ausserhalb des Kantons Bern können bei der GP Geschäftsstelle Zugangsdaten für das Klassenmeldetool anfordern und die Klasse so direkt anmelden.

## Classes au Bären-GP

### Participation gratuite pour 100 classes

La Migros offre aux écolières et écoliers de 100 classes (au min. 5 au max. 30 élèves par classe) la possibilité de participer gratuitement au Bären-GP. Les participations gratuites seront tirées au sort parmi toutes les classes inscrites.

### Inscription I'M fit

Toutes les classes du canton de Berne qui se sont inscrites au CEM prennent automatiquement part au tirage au sort des participations gratuites, dans la mesure où la classe ne compte pas plus de 30 élèves. Les classes d'autres cantons de Berne peuvent demander au secrétariat du GP les données d'accès à l'outil d'inscription des classes et s'inscrire directement.



WIR BEWEGEN LEBENSGESCHICHTEN

NEUE  
NACHBARSCHAFT  
GEFÄLLIG?

KEHRLIOELER.CH

BERN +41 (0)31 388 81 11  
ZÜRICH-KLOTEN +41 (0)44 866 32 11



## Schulsportmeisterschaften Kanton Bern

### KSM – Kantonale Schulsportmeisterschaften

Schulen aus dem Kanton Bern mit mindestens fünf Teilnehmenden können ihre Schülerinnen und Schüler durch ihre Lehrkräfte über die spezielle KSM-Anmeldung anmelden. Neben der Wertung in der Grand-Prix-Einzelrangliste wird auch eine KSM-Einzelrangliste pro Jahrgang und pro Schulhaus erstellt und den Klassenverantwortlichen nach dem GP per E-Mail zugestellt.

### MSM – Bernische Mittelschulmeisterschaften

Sportlehrkräfte von öffentlichen und privaten Gymnasien, Berufsfachschulen, Lehrwerkstätten sowie Handels- und Fachmittelschulen des Kantons Bern können ihre Schülerinnen und Schüler über die MSM-Anmeldung auf unserer Webseite anmelden. Neben der Wertung in der Grand-Prix-Einzelrangliste wird auch eine MSM-Einzelrangliste pro Jahrgang und Schulhaus erstellt und den Klassenverantwortlichen nach dem GP per E-Mail zugestellt.

### Siegerehrungen

Die drei Schnellsten auf der GP- sowie Altstadt-GP-Strecke der KSM und der MSM werden an der offiziellen Siegerehrung ausgezeichnet.

### Anmeldung für KSM und MSM

Die Anmeldung für die KSM und MSM ist nur durch die Lehrkräfte über die GP-Webseite möglich. Die teilnehmenden Schüler/-innen bezahlen den reduzierten Organisationsbeitrag direkt an die verantwortliche Lehrkraft. Diese erhält nach dem Grand-Prix von Bern eine Abrechnung mit Einzahlungsschein.

Anmeldung: [www.gpbern.ch/msm](http://www.gpbern.ch/msm)  
[www.gpbern.ch/ksm](http://www.gpbern.ch/ksm)

### Startgelder für Schulen

#### Finance d'inscription pour écoles

	Bären-GP	Altstadt-GP	GP	
<b>KSM / CEC</b>	<b>13.–</b>	<b>17.–</b>	<b>21.–</b>	<a href="http://www.gpbern.ch/ksm">www.gpbern.ch/ksm</a> <a href="http://www.gpbern.ch/cec">www.gpbern.ch/cec</a>
<b>MSM / CEM</b>		<b>17.–</b>	<b>21.–</b>	<a href="http://www.gpbern.ch/msm">www.gpbern.ch/msm</a> <a href="http://www.gpbern.ch/cem">www.gpbern.ch/cem</a>
<b>I'M fit (mind. 5 bis max. 30)</b> I'M fit (min. 5, max. 30)	<b>100 Klassen gratis*</b>			<a href="http://www.gpbern.ch/imfit">www.gpbern.ch/imfit</a>

\* gesponsert von Migros/sponsorisé par Migros

Die Startgeldreduktion wird ermöglicht durch ein grosszügiges finanzielles Engagement des Grand-Prix von Bern und der Erziehungsdirektion des Kantons Bern.

## Championnats des écoles

### CEC – Championnats des écoles du canton de Berne

Les enseignants des écoles du canton de Berne peuvent inscrire leurs élèves au moyen de l'inscription spéciale CEC. Il faut au moins cinq participants. En plus du classement individuel sur la liste des résultats du Grand-Prix, un classement CEC sera également établi par année de naissance et par collège. Il sera envoyé au responsable de classe par e-mail après le Grand Prix.

### CEM – Championnats des écoles moyennes du canton de Berne

Les enseignants des gymnases publics et privés, des écoles professionnelles, des ateliers d'apprentissage ainsi que des écoles de commerce et de culture générale du canton de Berne peuvent inscrire leurs élèves au moyen de l'inscription CEM sur notre site Web. En plus du classement individuel sur la liste des résultats du Grand-Prix, un classement CEM sera également établi par année de naissance et par collège. Il sera envoyé au responsable de classe par e-mail après le Grand-Prix.

### Cérémonies de remise des prix

Les trois plus rapides CEC et CEM sur le parcours du GP et de l'Altstadt-GP seront honorés lors de la cérémonie officielle de remise des prix.

### Inscription au CEC et CEM

L'inscription au CEC et CEM se fait obligatoirement par les enseignants sur le site du GP. Les élèves participants paient une finance d'inscription réduite directement à l'enseignant responsable. Après le Grand Prix de Berne, ceux-ci recevront un décompte avec un bulletin de versement.

Inscription: [www.gpbern.ch/msm](http://www.gpbern.ch/msm)  
[www.gpbern.ch/ksm](http://www.gpbern.ch/ksm)



L'engagement financier généreux du Grand-Prix von Bern et de la Direction de l'instruction publique du canton de Berne a permis de diminuer la finance d'inscription.

Das Inselspital – Medical Partner des Grand-Prix von Bern

Emotionen und  
**pures Laufvergnügen –**  
Wir freuen uns.

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

## Teamvarianten

Alle Läufer/innen, die an einer der untenstehenden Spezialwertungen teilnehmen, werden auch in der Einzelrangliste der entsprechenden Distanz gewertet.

### Anmeldung

Variante 1: Sie melden alle Teammitglieder online an ([www.gpbern.ch/teams](http://www.gpbern.ch/teams)) und bezahlen die Startgelder und den Teamzuschlag mittels Kreditkarte oder Postcard.

Variante 2: Die Teammitglieder melden sich einzeln mittels Einzahlungsschein oder online an. Der Teamführer meldet anschliessend die Teammitglieder mit einem Anmeldeformular bei der Geschäftsstelle und bezahlt den Teamzuschlag separat. Das Anmeldeformular kann unter [www.gpbern.ch/teams](http://www.gpbern.ch/teams) heruntergeladen oder bei der Geschäftsstelle +41 (0)31 381 55 66 bestellt werden.

**Meldeschluss Teams: 18. April 2015**

## Variantes d'équipes

Tous les coureurs/euses qui figurent dans un des classements spéciaux ci-dessous sont automatiquement aussi mentionnés dans le classement séparé de la distance respective.

### Inscription

Variante 1: Vous inscrivez tous les membres de l'équipe en ligne ([www.gpbern.ch/teams](http://www.gpbern.ch/teams)) et payez les finances d'inscription et la majoration pour l'équipe au moyen d'une carte de crédit ou de la Postcard.

Variante 2: Les membres de l'équipe s'inscrivent séparément au moyen d'un bulletin de versement ou en ligne. Le chef d'équipe annonce ensuite les membres de l'équipe au secrétariat au moyen d'un formulaire d'inscription et paie séparément la majoration pour l'équipe. Le formulaire d'inscription peut être téléchargé sur [www.gpbern.ch/teams](http://www.gpbern.ch/teams) ou être demandé au secrétariat +41 (0) 31 381 55 66.

**Délai d'inscription équipes: 18 avril 2015**

### Grand-Prix von Bern 16,093 km

**Teams** 4 Läufer/innen pro Team  
Startgeld: 4 × Einzelstartgeld  
plus 1 × Fr. 10.– Teamzuschlag

**Firmen-Trophy**  
mindestens 10 Läufer/innen pro Team  
Startgeld: Einzelstartgelder  
plus 1 × Fr. 30.– Teamzuschlag

**KSM und MSM** siehe Seite 17

**Equipes** 4 coureurs/euses par équipe  
Finance d'inscription: 4 × finance d'inscription individuelle plus 1 × Fr. 10.– de majoration par équipe

**Trophy d'entreprises**  
au moins 10 coureurs/euses par équipe  
Finance d'inscription: finance d'inscription individuelle plus 1 × Fr. 30.– de majoration par équipe

**CEC et CEM** voir page 17

### Altstadt Grand-Prix 4,700 km

**Sie + Er** Startgeld: 2 × Einzelstartgeld  
plus 1 × Fr. 5.– Teamzuschlag

**Team-Challenge** 4 Läufer/innen pro Team  
Startgeld: 4 × Einzelstartgeld  
plus 1 × Fr. 10.– Teamzuschlag

**KSM und MSM** siehe Seite 17

**Elle + Lui** Finance d'inscription: 2 × finance d'inscription individuelle plus 1 × Fr. 5.– de majoration par équipe

**Team-Challenge** 4 coureurs/euses par équipe  
Finance d'inscription: 4 × finance d'inscription individuelle plus 1 × Fr. 10.– de majoration par équipe

**CEC et CEM** voir page 17

### Bären Grand-Prix 1,600 km

**KSM** siehe Seite 17

**CEC** voir page 17

29. Schweizer  
**frauen  
lauf** Bern  
Sonntag,  
14. Juni 2015

RyffelRunning®

Informationen unter [www.frauenlauf.ch](http://www.frauenlauf.ch)

Anmeldeschluss Post: 18. Mai 2015

Online-Anmeldeschluss: 3. Juni 2015

Helsana

DIE POST+

MIGROS

# MIT DER **BZ** AUF DIE SCHÖNSTEN 10 MEILEN DER WELT.

Alles zum 34. Grand-Prix von Bern lesen Sie in der BZ Berner Zeitung. Wir informieren Sie zu jeder Zeit umfassend und fundiert über alles, was in Bern, der Region, der Schweiz und der Welt geschieht. Immer aus Berner Sicht: [abo.bernerzeitung.ch](http://abo.bernerzeitung.ch)

## Firmenangebote

Ermöglichen Sie Ihren Mitarbeitenden ein nachhaltiges Bewegungserlebnis. Der Grand-Prix von Bern hat speziell auf Firmen ausgerichtete Angebote. Mehr Informationen unter [www.gpbern.ch/firmen](http://www.gpbern.ch/firmen).

## Offres pour entreprises

Offrez-vous à vos collaborateurs/trices un événement inoubliable. Le Grand-Prix von Bern a conçu des offres spéciales pour les entreprises. Plus d'informations sur [www.gpbern.ch/entreprises](http://www.gpbern.ch/entreprises).

## Teilnehmergeschenk



Den Läuferinnen und Läufern vom GP und Altstadt-GP schenken wir hochwertige Laufsocken. Kinder, die beim Bären-GP mitlaufen sowie Teilnehmende der KSM/MSM erhalten zur Erinnerung ein T-Shirt.

Des chaussettes de course de qualité récompensent les coureuses et coureurs du GP et Altstadt-GP. Les enfants qui disputent le Bären-GP ainsi que les participants/es des CEC/CEM reçoivent un t-shirt.

## Cadeau de participation



Die Finisher erhalten im Ziel einen Isostar-Bidon und falls bei der Anmeldung bestellt, eine Medaille.

À l'arrivée, les coureurs reçoivent une gourde Isostar et une médaille, si commandée à l'inscription.

## GP-Boutique



Weitere Artikel und Bestellung:

D'autres articles et commande sur: [www.gpbern.ch/shop](http://www.gpbern.ch/shop)

# Herzlichen Dank an alle, die diesen Event ermöglichen

.....  
Hauptsponsoren



.....  
Partner



Engagement  
**Stadt Bern**

Co-Sponsoren



Medical-Partner



Medienpartner



Service-Partner



# Grand-Prix Symposien

## Symposiums GP

**Hörsaal Ettore Rossi** – Kinderkliniken, Inselspital  
18.30 Uhr bis 20.00 Uhr

**Mittwoch, 18. Februar 2015**

- 1) Körperliches Training und Wettkampfteilnahme bei Herz-Kreislaufkrankungen  
*PD Dr. med. Matthias Wilhelm*
- 2) Leistungsdiagnostik und Trainingssteuerung – was für wen?  
*Dr. med. Lukas Trachsel*

**Mittwoch, 18. März 2015**

- 1) Pollenallergie am Grand-Prix Bern – Prävention und Behandlung  
*Prof. Dr. med. Arthur Helbling*
- 2) Wirbelsäule und Sport  
*PD Dr. med. Lorin Benneker*

**Mittwoch, 22. April 2015**

- 1) Lunge, Luft und Sport  
*Dr. med. Carmen Casaulta*
- 2) Sport, Spiel & Spass – Verletzungen im Kindesalter  
*Dr. med. Andreas Bartenstein*

**Weitere Informationen unter**  
[www.gpbern.ch/symposien](http://www.gpbern.ch/symposien)

**Auditoire Ettore Rossi** – Kinderkliniken, Inselspital  
18h30 à 20h00

**Mercredi 18 février 2015**

- 1) Entraînement physique et participation à des compétitions en cas de maladies cardio-vasculaires  
*Dr méd. Matthias Wilhelm, PD*
- 2) Diagnostic de performance et conduite de l'entraînement – quoi pour qui?  
*Dr méd. Lukas Trachsel*

**Mercredi 18 mars 2015**


- 1) Allergie au pollen au Grand Prix de Berne – Prévention et traitement  
*Prof. Dr méd. Arthur Helbling*
- 2) Colonne vertébrale et sport  
*Dr méd. Lorin Benneker, PD*

**Mercredi 22 avril 2015**

- 1) Poumons, air et sport  
*Dr méd. Carmen Casaulta*
- 2) Sport, jeu & plaisir – Blessures au cours de l'enfance  
*Dr méd. Andreas Bartenstein*

**Plus d'informations sur**  
[www.gpbern.ch/symposien](http://www.gpbern.ch/symposien)



Find us on 

# isostar®

«Teste meinen neuen Geschmack»

**Viktor Röthlin**  
Marathon Europameister 2010





# Geführte Trainings auf der Originalstrecke

## Entraînements organisé sur le parcours original

Lernen Sie die GP-Strecke kennen! Unter fachkundiger Leitung des STB Running-Leiterteams und der asics-Pacemaker laufen Sie in abgestuften Stärkeklassen die Original-GP-Strecken (GP und Altstadt-GP).

**Sonntag, 29. März 2015**

**Sonntag, 19. April 2015**

Am Sonntag, 19. April 2015 wird für Kinder auch ein Training über die Bären-GP-Strecke angeboten. Laufen Eltern von teilnehmenden Kindern beim GP-Training mit, werden die Kinder bis zu deren Rückkehr betreut.

**Besammlng:** Leichtathletik-Stadion Wankdorf

**Öffnung Garderoben:** 8.30 Uhr

**Warm-up:** 9.00 Uhr

**Start Trainingsläufe:** 9.30 Uhr

Découvrez le parcours du GP! Vous effectuez les parcours originaux (GP et Altstadt GP) dans des groupes homogènes sous la direction compétente de moniteurs de l'équipe Running du STB et des meneurs d'allure asics.

**Dimanche 29 mars 2015**

**Dimanche 19 avril 2015**

Le dimanche 19 avril 2015 un entraînement sera également proposé aux enfants sur le parcours Bären-GP. Les enfants des parents participants à l'entraînement du GP seront pris en charge jusqu'à leur retour.

**Rassemblement:** Stade d'athlétisme Wankdorf

**Ouverture des vestiaires:** 8h30

**Warm-up:** 9h00

**Début des entraînements:** 9h30

## Lauftraining STB Leichtathletik

### Entraînement de course STB Leichtathletik

**STB**  
LEICHTATHLETIK

#### STB Running

Ein optimales Laufangebot für alle Bedürfnisse:  
10 unterschiedliche Laufgruppen  
– Einsteigerinnen und Einsteiger  
– Genussläuferinnen und Gesundheitsbewusste  
– Ambitionierte und Wettkampforientierte

#### Trainingszeiten

Dienstag 18.15 Uhr Sportanlage Schönau

Donnerstag 18.15 Uhr Sportanlage Schönau

#### Trainings

**Sommer:** Lauftechnik, Bahntraining, Dauerläufe, Intervalltraining etc.

**Winter:** DI: Lauftraining draussen, DO: Lauftechnik und Krafttraining in der Halle.

#### STB-Running Kursangebot

##### «Der Laufeinstieg leicht gemacht»

Ein 12-teiliges Seminar ausschliesslich für Laufeinsteigende. Wir begleiten dich auf den ersten Schritten und führen dich in die Geheimnisse des genussvollen Laufens ein. Minimales Kursziel ist 30 Minuten lockeres Laufen «am Stück».

Kursort: Sportanlage Schönau

Kurstage: jeweils Montag, 18.30 Uhr vom 12.1.2015 – 30.3.2015.

Kurskosten: CHF 150.–.

Kursleiterinnen: Ruth Schmitz, Ursula Wyss

#### Kontakt:

Markus Reber, markus.reber@stb-la.ch  
www.stb-la.ch/running

#### STB Running

Une offre optimale de course à pied pour tous les besoins: 10 groupes de course différents  
– Débutantes et débutants  
– Celles et ceux qui courent pour le plaisir  
– Coureurs/euses ambitieux et orientés compétition

#### Horaire d'entraînement

Mardi 18h15 installation sportive Schönau

Jeudi 18h15 installation sportive Schönau

#### Entraînements

**Été:** technique de course, entraînement sur piste, courses d'endurance, etc.

**Hiver:** MA: technique de course dehors, JE: technique de course et entraînement de force en salle.

#### Un séminaire en 12 parties destiné exclusivement aux débutants.

Nous t'accompagnons lors des premières étapes et te révélons les secrets du plaisir de la course à pied. L'objectif minimal consiste à courir en toute décontraction 30 minutes sans s'arrêter.

Lieu du cours: Installation sportive Schönau

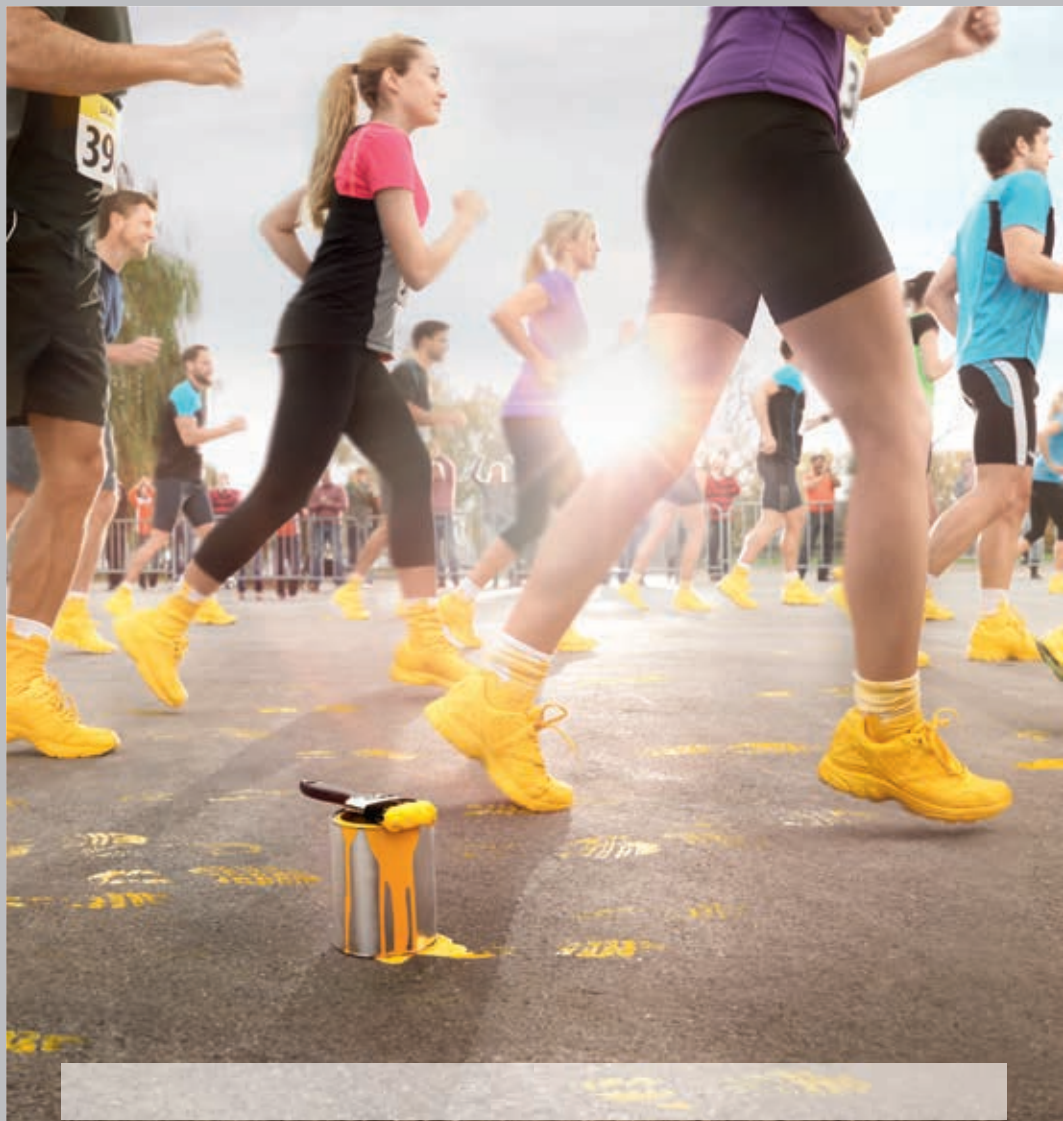
Jours de cours: tous les lundis, 18.30 heures du 12.1.2015 – 30.3.2015.

Prix du cours: CHF 150.–.

Monitrices du cours: Ruth Schmitz, Ursula Wyss

#### Contact:

Markus Reber, markus.reber@stb-la.ch  
www.stb-la.ch/running



## Jung und Alt bewegen: Auch das ist die Post.

Die Post macht viel mehr, als man denkt. So unterstützen wir seit vielen Jahren Schweizer Laufveranstaltungen und bewegen dabei Jahr für Jahr über 190 000 Menschen: [post.ch/sponsoring](https://post.ch/sponsoring)

**DIE POST** 

*Gelb bewegt.*

## Bewährter Trainingspartner des Grand-Prix von Bern

Die mittlerweile bekannteste Trainingsplattform der Schweiz, die auf den Erfahrungen von Markus Ryffel, Viktor Röhlin und Christian Belz beruht, ist der offizielle Partner des Grand-Prix von Bern in Trainingsfragen. Als Teilnehmer/in profitieren Sie von vielen Vorteilen:

- Dynamischer Online-Trainingsplan zu Sonderkonditionen
- Läufercke auf [www.gpbern.ch/training](http://www.gpbern.ch/training) mit Trainingstipps, Analysen und Berechnungstool
- Beratung vor Ort bei den GP-Trainings und an der GP Sport Expo

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

## Partenaire d'entraînement expérimenté du Grand-Prix de Berne

La plateforme aujourd'hui la plus connue en Suisse, basée sur les expériences de Markus Ryffel, Viktor Röhlin et Christian Belz, est le partenaire officiel du Grand-Prix de Berne pour les questions d'entraînement. En tant que participant vous bénéficiez de nombreux avantages:

- Plan d'entraînement dynamique en ligne à conditions spéciales
- Coin des coureurs sur [www.gpbern.ch/training](http://www.gpbern.ch/training) avec conseils d'entraînement, analyses et outil de calcul
- Conseil sur place aux entraînements GP et à la GP Sport Expo

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

## GP-Vorbereitungskurs TST Cours préparatoire GP du TST



Das Fitnesscenter TST und STB Running-Leiterteam unterstützen Sie in den letzten 9 Wochen vor dem GP bei der Vorbereitung.

Kurs-Highlights: Trainingsplanung, Video- und Lauftechnikanalyse, GP-Strecken kennenlernen.

**Kursstart: 2. März 2015**

**Kurszeit: Montag, 18.00 – 19.30 Uhr**

**Kurskosten: CHF 260.–**

### Anmeldung/Information

STB Trainingszentrum AG

Seilerstrasse 21

3011 Bern

031 381 02 03 / [tst-fitness@bluewin.ch](mailto:tst-fitness@bluewin.ch)

[www.tst-fitness.ch](http://www.tst-fitness.ch)

Le centre de fitness TST et l'équipe de moniteurs du STB Running vous soutiennent pour la préparation des 9 dernières semaines avant le GP.

Temps forts du cours: Point forts du cours: Planification d'entraînement, analyse vidéo et de technique de course, parcours GP.

**Début du cours: 2 mars 2015**

**Durée du cours: Lundi, 18h00 – 19h30**

**Prix du cours: CHF 260.–**

### Inscription/Information

STB Trainingszentrum AG

Seilerstrasse 21

3011 Bern

031 381 02 03 / [tst-fitness@bluewin.ch](mailto:tst-fitness@bluewin.ch)

[www.tst-fitness.ch](http://www.tst-fitness.ch)

## Workshop

### Laufen – keine «primitive» Angelegenheit

Running ist eine scheinbar einfache Sportart. Will man jedoch Fortschritte erzielen und einen effizienten und schönen Laufstil erreichen, ist es hilfreich, in einem Workshop oder in Aktivferien von Ryffel Running die Grundlagen zu Lauftechnik, Ausrüstung und Training zu optimieren.

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

## RyffelRunning®

### La course à pied – pas une activité «primitive»

Pratiquer le Running semble facile. Mais quand on veut faire des progrès et avoir un beau style et une course efficace, il convient d'optimiser les bases de la technique de course, de l'équipement et de l'entraînement dans un atelier ou des vacances actives de Ryffel Running.

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



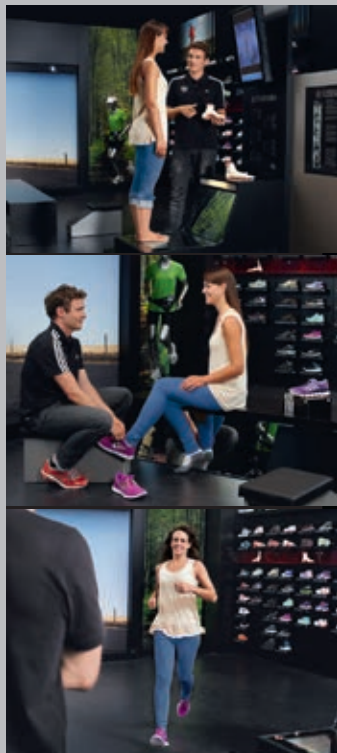
TRAINER  
CADENCE 182 HEART RATE 156bpm

There's a coach in every watch.

**GARMIN**

www.garmin.ch

Forerunner 220 | 620



## LAUFSCHUHE, DIE WIE ANGEKOSSEN SITZEN!

Mit dem idealen Runningsschuh zu verbesserter Laufleistung. Dank der kostenlosen, professionellen Fussanalyse und einer breiten Auswahl an Toplaufschuhen finden Sie in jedem Ryffel Running by SportXX-Shop den Schuh, der genau zu Ihnen passt.

Laufen Sie zu Ihrer Höchstform auf – unsere Laufprofis beraten Sie gerne!

### Die kompetente und kostenlose Fussanalyse erhalten Sie hier:

Abtwil Säntispark | Basel Dreispitz | Châteauneuf-Conthey | Genf Balaxert | Marin Centre | Mels Pizolpark | Oftringen | Schönbühl Shoppyländ | Steinhausen Zugerland | Wallisellen Glatt | Wil | Winterthur Grüzepark | Zürich Sihlcity | Ryffel Running-Shops: Bern | Uster

Ryffel Running by SportXX

**Eröffnung Ende März 2015**

Spreitenbach Tivoli

**Eröffnung Ende März 2015**

Brügg Centre Brügg

www.ryffel.ch



## Treuepunkte sammeln und profitieren

**SWISSRUNNERS**

### Collecter des points de fidélité et profiter

Mit jeder Anmeldung zu einem Swiss-Runners-Lauf gibts automatisch einen Treuepunkt. Jeweils Ende Jahr erhalten Läuferinnen und Läufer mit fünf und mehr Teilnahmen einen Gutschein für eine Startgeldermässigung im Wert von 10 Franken. Wer zehnmahl teilnimmt, bekommt einen Gratisstart. Alle Informationen unter [www.swissrunners.ch](http://www.swissrunners.ch)

Avec chaque inscription à une course Swiss Runners, un point de fidélité est automatiquement attribué. Chaque fois en fin d'année, les coureuses et les coureurs avec cinq participations ou plus reçoivent un bon donnant droit à une réduction de prix sur la prime de départ d'une valeur de 10 francs. Pour 10 participations le départ est gratuit. Toutes les informations sur [www.swissrunners.ch](http://www.swissrunners.ch)

# Laufwoche Mallorca

## Semaine de course à Majorque

LAUF  
*ferien*

.....  
Samstag, 04.04.–11.04.15 / 11.–18.04.15  
Ab CHF 1260.– inkl. Sportpaket, Halbpension,  
Flug und Transfers.

\*\*\*\* Hotel Playa Esperanza, Alcudia

### Sonne, Strand und Training

Grand-Prix-Vorbereitung an der Frühlingssonne in Mallorca. Nachhaltiges Training mit Ferien-Feeling kombinieren und nicht zuletzt den Frühling am Meer geniessen! Mehrere Lauf-Teams mit abgestuftem Leistungsvermögen und drei Nordic-Walking-Gruppen stehen zur Wahl. Zudem komplettieren Workshops, Gymnastik, Krafttraining und Referate das modulare Programm.

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

.....  
Samedi, 04.04.–11.04.15 / 11.–18.04.15  
Dès CHF 1260.– y compris paquet sportif,  
demi-pension, vol et transferts.

\*\*\*\* Hotel Playa Esperanza, Alcudia

### Soleil, plage et entraînement

Préparer le Grand-Prix au soleil de printemps à Majorque. Combiner l'entraînement à effet durable avec un sentiment de vacances et en plus savourer le printemps à la mer! On peut choisir entre plusieurs équipes de course de différent niveau de performance et trois groupes de Nordic Walking. Ateliers, gymnastique, renforcement et exposés complètent le programme modulaire.

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

## GP-Laufkurs mit Anita Weyermann

### Atelier de course GP avec Anita Weyermann

#### Gut vorbereitet an den Grand-Prix von Bern

.....  
Anita Weyermann bietet einen 5-teiligen Laufkurs inklusive Theorie und Trainingsplan an.

**Inhalt:** Verschiedene Ausdauerformen, Trainingsaufbau, Planung und Gestaltung des Trainings, Ernährung, Kraftgymnastik, Laufschule

**Daten:** Dienstagabend um 18.30 Uhr  
31. März, 07., 21., 28. April und 5. Mai 2015

**Kursort:** Neufeld/Bremgartenwald

**Kosten:** Fr. 150.– inkl. Kursunterlagen, Sportgetränke und Riegel

**Anmeldung:** per E-Mail an  
[contact@anitaweyermann.ch](mailto:contact@anitaweyermann.ch)

Mehr Infos zum Kurs finden Sie unter  
[www.anitaweyermann.ch](http://www.anitaweyermann.ch)

#### Bien préparé au Grand-Prix de Berne

.....  
Anita Weyermann propose un atelier de course en 5 parties comprenant théorie et plan d'entraînement.

**Contenu:** différentes formes d'endurance, structure, planification et organisation de l'entraînement, nutrition, renforcement, école de course

**Dates:** Mardi soir à 18h30  
31 mars, 07, 21, 28 avril et 5 mai 2015

**Lieu:** Neufeld/Bremgartenwald

**Coût:** Fr. 150.– y.c. documentation, boissons sportives et barres

**Inscription:** par e-mail à  
[contact@anitaweyermann.ch](mailto:contact@anitaweyermann.ch)

Vous trouvez plus d'infos sur l'atelier sur  
[www.anitaweyermann.ch](http://www.anitaweyermann.ch)

## Social Media

### #gpbern2015

.....  
Werde teil der Online-Community rund um den Grand-Prix von Bern.

### #gpbern2015

.....  
Deviens membre de la communauté en ligne autour du Grand-Prix von Bern



[facebook.com/gpbern](https://facebook.com/gpbern)



[twitter.com/gpbern](https://twitter.com/gpbern)



[instagram.com/gpbern](https://instagram.com/gpbern)  
.....

## Anmeldeinformationen

### Anmeldungen

Bisherige Teilnehmende erhalten einen persönlichen Meldelink für die Online-Anmeldung per E-Mail zugestellt. Zudem versenden wir die Ausschreibung inkl. persönlichem Einzahlungsschein an alle Teilnehmenden der Jahre 2012 bis 2014.

**Neue Teilnehmende** nutzen die Online-Anmeldung oder den eingelebten Einzahlungsschein (bitte unbedingt am Postschalter einzahlen, nur so erhalten wir alle Angaben).

**Teilnehmende aus dem Ausland** bezahlen mit Kreditkarte bei der Online-Anmeldung unter [www.gpbern.ch](http://www.gpbern.ch). Zudem haben Teilnehmende aus dem Euroraum die Möglichkeit, das Startgeld in Euro auf folgendes Konto zu überweisen:

Deutsche Bank, Lörrach  
Kt.-Nr. 0210 195  
Bankleitzahl 68370024  
IBAN: DE97 6837 0024 0021 01950 0

### Meldeschluss: Samstag, 18. April 2015

Es sind keine Nachmeldungen möglich. Meldungen nach dem 18. April 2015 können nicht mehr bearbeitet werden und verfallen zugunsten der Organisatoren. Bei Nichtteilnahme besteht kein Anspruch auf Rückerstattung des Startgeldes.

### Mit der Groupe Mutuel günstiger an den Start

Als Kunde der Groupe Mutuel profitieren Sie von einer Ermässigung von 50% auf die Anmeldegebühr des Grand-Prix von Bern. Den Code für die Ermässigung erhalten Sie gegen Eingabe Ihrer AHV-Nr. (auf Ihrer Versichertenkarte aufgeführt) ab sofort auf [www.groupemutuel.ch/club](http://www.groupemutuel.ch/club) unter dem Angebot «Grand-Prix von Bern». Aus organisatorischen Gründen ist die Anmeldung mit 50% Ermässigung nur online möglich. Nicht kumulierbar mit anderen Ermässigungen.

### Charity-Partner SOS-Kinderdorf

Bei der Online-Anmeldung haben Sie die Möglichkeit, unseren Charity-Partner SOS-Kinderdorf direkt mit einer Spende zu unterstützen. Wer nicht online spenden möchte, kann auch beim Stand von SOS-Kinderdorf in der Sport Expo mit einem Beitrag die Arbeit unseres Partners unterstützen. Mit dem gesammelten Geld helfen Sie Kindern im SOS-Kinderdorf Quthing, Lesotho im südlichen Afrika. Weitere Informationen unter [www.sos-kinderdorf.ch](http://www.sos-kinderdorf.ch).

## Informations d'inscription

### Inscriptions

Les anciens participants/es reçoivent un lien par e-mail pour s'inscrire en ligne. De plus, nous envoyons la publication avec un bulletin de versement personnel à tous les participants/es des années 2012 à 2014.

**Les nouveaux participants/es** s'inscrivent en ligne ou utilisent le bulletin de versement encarté (prière de payer impérativement par la poste; c'est le seul moyen pour nous de recevoir toutes les informations).

**Les participants/es de l'étranger** payent au moyen d'une carte de crédit en s'inscrivant en ligne sur [www.gpbern.ch](http://www.gpbern.ch). De plus les participants/es de la zone Euro ont la possibilité de virer la finance d'inscription en Euro sur le compte suivant:

Deutsche Bank, Lörrach  
Kt.-Nr. 0210 195  
Bankleitzahl 68370024  
IBAN: DE97 6837 0024 0021 01950 0

### Délai d'inscription: samedi, 18 avril 2015

Des inscriptions tardives ne seront pas possibles. Toutes les inscriptions datées après le 18 avril 2015 ne pourront plus être traitées et seront versées en faveur de l'organisateur. En cas de non-participation, il n'existe aucun droit au remboursement de la finance d'inscription.

### Profitez du rabais pour clients du Groupe Mutuel

En tant que client du Groupe Mutuel, vous profitez d'un rabais de 50% sur la finance d'inscription au Grand-Prix de Berne. Pour recevoir votre code de réduction, veuillez entrer votre No AVS (mentionné sur votre carte d'assuré(e)) dès maintenant, sur [www.groupemutuel.ch/club](http://www.groupemutuel.ch/club), rubrique «Grand-Prix von Bern». Pour des raisons d'organisation, l'inscription au bénéfice d'un rabais de 50% n'est possible qu'en ligne. Offre non cumulable avec d'autres avantages.

**Groupe Mutuel**

Assurances  
Versicherungen  
Assicurazioni

### Charity-Partner SOS-Villages d'enfants

En vous inscrivant en ligne vous avez la possibilité de soutenir directement notre Charity-Partner SOS-Villages d'enfants par un don. Si vous ne souhaitez pas faire un don en ligne, vous pouvez aussi passer au stand SOS-Villages d'enfants à la Sport Expo pour apporter une contribution au travail de notre partenaire. L'argent récolté sera intégralement versé aux enfants du SOS-Village d'enfants Quthing, Lesotho au Sud de l'Afrique. Plus d'informations sur [www.sos-kinderdorf.ch](http://www.sos-kinderdorf.ch).

**Gruppenschalter**

Für Gruppen mit mehr als 15 Teilnehmenden (z.B. Firmen, Vereine, Schulen) wird bei der Startnummernausgabe ein Gruppenschalter eingerichtet, damit Sie alle Startnummern gesammelt abholen können. Das Meldeformular für den Gruppenschalter kann unter [www.gpbern.ch/gruppe](http://www.gpbern.ch/gruppe) heruntergeladen werden. Anmeldungen werden bis am 18. April 2015 angenommen.

**Startliste**

Die Startliste finden Sie auf [www.gpbern.ch](http://www.gpbern.ch). Bei Online-Anmeldungen finden Sie Ihren Namen sofort auf der Startliste, bei Anmeldungen mit Bank-/Postüberweisung dauert die Verarbeitung ca. vier Tage.

**Zeitmessung**

Die Zeitmessung erfolgt durch die Mika timing GmbH mit einem in der Startnummer integrierten Einwegchip.

**Datenschutz**

Datenschutzgrundsätze und eine Datenschutzerklärung finden Sie unter [www.gpbern.ch/datenschutz](http://www.gpbern.ch/datenschutz)

**Kontakt**

Grand-Prix von Bern, Geschäftsstelle  
Thunstrasse 107, CH-3006 Bern  
+41 31 381 55 66, [info@gpbern.ch](mailto:info@gpbern.ch)

**Guichet pour les groupes**

À la distribution des dossards, un guichet spécial est aménagé pour les groupes de plus de 15 personnes (ex. entreprises, clubs, écoles), pour qu'ils puissent retirer tous les dossards ensemble. Le formulaire d'inscription pour le guichet des groupes peut être téléchargé sur [www.gpbern.ch/groupe](http://www.gpbern.ch/groupe). Inscriptions possibles jusqu'au 18 avril 2015.

**Liste de départ**

La liste de départ se trouve sur [www.gpbern.ch](http://www.gpbern.ch). Les inscriptions en ligne apparaissent immédiatement sur la liste. Pour les inscriptions par virement bancaire/postal le traitement nécessite env. quatre jours.

**Chronométrage**

Le chronométrage est assuré par Mika timing GmbH avec une puce jetable intégrée dans le dossard.

**Protection des données**

Les principes de la protection des données et une déclaration de protection des données se trouvent sur [www.gpbern.ch/protection-des-donnees](http://www.gpbern.ch/protection-des-donnees)

**Contact**

Grand-Prix de Berne, Secrétariat  
Thunstrasse 107, CH-3006 Berne  
+41 31 381 55 66, [info@gpbern.ch](mailto:info@gpbern.ch)



**LAUFEN  
FÜR KINDER  
IN NOT**

Schenken Sie mit Ihrer  
Online-Anmeldung  
Kindern eine Familie.

Danke!

 **SOS  
KINDERDORF**





**Wir versprechen Deborah, als Hauptsponsorin bis 2015 jedes Jahr Laufveranstaltungen für über 200 000 Sportler zu ermöglichen.**

Die Migros unterstützt die beliebtesten Volksläufe der Schweiz und fördert so die Laufbegeisterung von Jung und Alt. **Mit diesem und zahlreichen weiteren verbindlichen Versprechen engagieren wir uns für die Generation von morgen.**

Mehr auf [generation-m.ch](http://generation-m.ch)

**GENERATION M**

**MIGROS**

Ein **M** besser.