

# 39.



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

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

**Altstadt Grand-Prix** 4,7 km

**Altstadt Walking** 4,7 km

**Bären Grand-Prix** 1,6 km

DIE SCHÖNSTEN  
10 MEILEN DER WELT

LES 10 MILES LES  
PLUS BEAUX DU MONDE

Anmeldeschluss

Délai d'inscription

**19. April 2020**

#gpbern

**www.gpbern.ch**

Hauptsponsoren

**CRAFT**   
FUNCTIONAL SPORTSWEAR

**Groupe Mutuel**  
ASSURANCES  
DES SUISSES  
ASSURATIONS

**MIGROS**

**BERNEXPO**   
GROUPE

Partner

 Engagement  
Stadt Bern

# Heute optimal auf den GP Bern vorbereiten.

Mit dem iMpuls Coach.

iMpuls



Migros fördert den Schweizer Laufsport und unterstützt Sie in der Vorbereitungsphase für die Volksläufe: [migros-impuls.ch/volksläufe](http://migros-impuls.ch/volksläufe)

**MIGROS**  
Ein M gesünder.

## Bitte keine Ausreden!

.....  
**Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer**

So sagte mir doch vor einem Jahr ein Kollege, er sei langsam zu alt für den Grand-Prix. 54-jährig ist er. Ich habe laut heraus gelacht und ihm erklärt, dass der älteste Teilnehmer und auch die älteste Teilnehmerin am letzten Grand-Prix von Bern 89-jährig sind. Mein Kollege kann also noch 35-mal den GP laufen bis er den Burgdorfer Josef Degelo und die Französin Mamily Micoud eingeholt hat. Den beiden, meinem Kollegen und auch Ihnen wünsche ich einen schönen Lauf.

Herzlich,  
Ihr OK-Präsident

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

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

Il y a une année un collègue m'a dit qu'il devenait gentiment trop vieux pour le Grand-Prix. Je lui ai ri au nez et je lui ai expliqué que le plus vieux participant et même la plus vieille participante au dernier Grand-Prix avaient 89 ans. Mon collègue peut donc encore courir 35 fois le GP avant de rattraper le coureur de Burgdorf Josef Degelo et la Française Mamily Micoud. Je leur souhaite à tous les deux ainsi qu'à mon collègue une belle course.

Cordialement,  
Votre président du CO



### Informationen & Kontakt

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

SWISSTOPSPORT  
sport events - made in Switzerland

SWISSRUNNERS



**CRAFT**   
FUNCTIONAL SPORTSWEAR

Leave gravity behind



Vent collection

The sensation of flying. Of moving beyond gravity through the streets, woods and across the fields, wearing clothes so thin and light weight they are barely there. A feeling of running truly free in nothing but fresh air. This is almost like running naked.

[craftsportswear.ch](http://craftsportswear.ch)

## Kostenlose Anreise

Wir empfehlen die An- und Rückreise mit den öffentlichen Verkehrsmitteln. Dank dem **Swiss Runners Ticket** ist die An- und Rückreise für alle Teilnehmenden kostenlos.

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. Die Läufer/innen erhalten rund 10 Tage vor dem Lauf mit der Meldebestätigung zwei persönliche Promocodes. Damit können exklusiv auf [sbb.ch/sbdticketshop](http://sbb.ch/sbdticketshop) je zwei kostenlose ÖV-Tickets für die Hin- und Rückfahrt in der 2. Klasse ausgedruckt werden. (Billette sind jeweils an einem Kalendertag gültig).

Das Swiss Runners Ticket ist persönlich und auf der Rückfahrt nur in Kombination mit der Startnummer gültig.

Die Anreise kann zwischen dem 7.–9. Mai 2020 und die Rückreise zwischen dem 9.–11. Mai 2020 erfolgen.

Weitere Informationen findest du auf [sbb.ch/gpbern](http://sbb.ch/gpbern)

Reise entspannt, bequem und umweltfreundlich an den Grand-Prix von Bern.



## Déplacement gratuit

Nous vous recommandons de vous déplacer en transports publics. Grâce au **Swiss Runners Ticket** l'aller et le retour est gratuit pour tous les participants/es.

Tous les participants bénéficient d'un aller-retour gratuit en transports publics, de leur domicile à la manifestation, via les parcours du rayon de validité de l'AG selon l'itinéraire habituel, en 2<sup>e</sup> classe. Environ 10 jours avant la course, les coureurs/euses reçoivent avec la confirmation d'inscription deux codes promotionnels personnels. Ces codes promotionnels permettent d'imprimer 2 billets gratuits TP pour l'aller et le retour en 2<sup>e</sup> classe excl. sur [sbb.ch/sbdticketshop](http://sbb.ch/sbdticketshop). (Les billets ne sont valables qu'un seul jour.)

Le billet Swiss Runners est personnel et n'est valable au retour qu'en combinaison avec le dossard.

Le voyage aller peut avoir lieu entre les 7 et 9 mai 2020; le voyage retour entre les 9 et 11 mai 2020.

Tu trouveras plus d'informations sur [cff.ch/gpbern](http://cff.ch/gpbern)

Voyage sans stress, confortablement et écologiquement pour te rendre au Grand-Prix de Berne.



## Social Media #gpbern

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

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

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

 [youtube.com/GrandPrixvonBern](https://youtube.com/GrandPrixvonBern)



# VOR DEN 10 SCHÖNSTEN MEILEN: 10 SCHÖNE TAGE.

24.4.–3.5.2020  
Endlich wieder

# BEA

5.–  
Rabatt

Veranstalterin

**BERNEXPO**  
GROUPE

**NUR BIS ZUM 31.03.2020:  
FÜR 5 CHF WENIGER AN DIE BEA\*.**  
Gutscheincode **BEAGP20** einlösen auf  
[bea-messe.ch/ticket](http://bea-messe.ch/ticket)

\* nur gültig auf nicht reduzierte Eintritte für Erwachsene

## Der Klassiker

Distanz	16,093 km
Start	ab 16.00 Uhr
Kategorien	28 (siehe Seite 12)
Teams	Firmentrophy (siehe Seite 19)
Schulen	SMB (siehe Seite 17)

### Startblöcke

Die erwartete Laufzeit muss bei der Anmeldung angegeben werden. Darauf basierend wird der Startblock zugeteilt. Nach dem Meldeschluss sind keine Blockwechsel mehr möglich.

### Zwischenzeiten

Unterwegs werden an mehreren Orten Zwischenzeiten gemessen: bei Kilometer 2,2, km 5, Streckenmitte, km 10 und km 12,5.

### Kontrollschluss / Maximale Laufzeit

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

### Verpflegung

Verpflegungsposten mit Isostar und Wasser bei km 4,1/7,2 (nur Wasser) / 9,6 / 12,1 / 14,6.  
Im Ziel: Isostar, Wasser, Rivella, Banane

## La classique

Distance	16,093 km
Départ	dès 16h00
Catégories	28 (voir page 12)
Équipes	Trophy d'entreprise (voir p. 19)
Écoles	CSB (voir p. 17)

### Blocs de départ

Le temps de course estimé doit être indiqué lors de l'inscription. Il sert de base à la répartition dans les blocs. Après le délai d'inscription, il ne sera plus possible de changer de bloc.

### Temps intermédiaires

Des temps de passage seront pris au kilomètre 2,2, km 5, au milieu du cours, km 10 et km 12,5.

### Fermeture / Temps de course maximum

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

### Ravitaillement

Postes de ravitaillement avec Isostar et eau au km 4,1/7,2 (seulement eau) / 9,6 / 12,1 / 14,6.  
À l'arrivée: Isostar, eau, Rivella, banane





Wir leben Bern

## Der Altstadtlauf

Dans la vieille ville

<b>Distanz</b>	<b>4,7 km</b>
Start	ab 14.15 Uhr
Kategorien	16 (siehe Seite 13)
Schulen	SMB (siehe Seite 17)

<b>Distance</b>	<b>4,7 km</b>
Départ	dès 14h15
Catégories	16 (voir page 13)
Écoles	CSB (voir page 17)

### Startblöcke

Die erwartete Laufzeit muss bei der Anmeldung angegeben werden. Darauf basierend wird der Startblock zugeteilt. Nach dem Meldeschluss sind keine Blockwechsel mehr möglich.

### Blocs de départ

Le temps de course estimé doit être indiqué lors de l'inscription. Il sert de base à la répartition dans les blocs. Après le délai d'inscription, il ne sera plus possible de changer de bloc.

### Zwischenzeit

Bei Kilometer 2,1 wird die Zwischenzeit gemessen.

### Temps intermédiaire

Le temps de passage serait pris au kilomètre 2,1.

### 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>4,7 km</b>
Start	14.50 Uhr Walking 14.52 Uhr Nordic Walking
Kategorien	siehe Seite 13

<b>Distance</b>	<b>4,7 km</b>
Départ	14h50 Walking 14h52 Nordic Walking
Catégories	voir page 13

### Startblockeinteilung

Bei der Anmeldung kannst du vermerken, ob du mit oder ohne Stöcke startest. Im ersten Block starten die Walker (ohne Stöcke), im zweiten Block die Nordic Walker (mit Stöcken).

### Répartition dans les blocs

Lors de l'inscription, indique si tu marches avec ou sans bâtons. Les walker (sans bâtons) prennent le départ dans le premier bloc, les nordic walker (avec bâtons) dans le second.

### 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

# LAUFSERIE 2020



Laufen und von CHF 20.- profitieren!

## Mitmachen, Spass haben und profitieren!

SportXX unterstützt 12 Volksläufe in der ganzen Schweiz. Der Grand-Prix von Bern ist Teil davon. Mit jeder Teilnahme an einem der 12 Läufe profitieren Sie von einem SportXX Gutschein im Wert von CHF 20.- (Mindesteinkauf CHF 40.-).



### KOSTENLOSE FUSSANALYSE

«Melden Sie sich jetzt zu einer kompetenten Laufschuhberatung sowie einer kostenlosen Fussanalyse an. In nur drei Schritten finden wir gemeinsam Ihren perfekten Laufschuh.»

Wir nehmen den Spass ernst.

**SPORTXX**  
MIGROS

Alle Termine und weitere Infos unter [sportxx.ch/laufserie](https://sportxx.ch/laufserie)

## Der Kinderlauf

Distanz	1,6 km
Start	ab 12.20 Uhr
Kategorien	15 (siehe Seite 13)
Schulen	SMB (siehe Seite 17)

## La course des enfants

Distance	1,6 km
Départ	dès 12h20
Catégories	15 (voir page 13)
Écoles	CSB (voir page 17)

impuls

### Muki/Vaki

Die 5- und 6-Jährigen können den Bären Grand-Prix zusammen mit einem Erwachsenen 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: Wasser, Rivella, Banane

### Gratisstart dank der Migros

Die Migros übernimmt beim Bären-GP für alle Kinder und Jugendlichen das Startgeld. Dies ist ein Engagement im Rahmen von «iMpuls», der Gesundheitsinitiative der Migros.

### Anmeldung

Die Anmeldung zum Bären-GP muss zwingend über die Online-Anmeldung ([www.gpbern.ch/anmeldung](http://www.gpbern.ch/anmeldung)) erfolgen. Eine Anmeldung per Telefon oder per E-Mail ist nicht möglich. Der Meldeschluss vom 19.04.2020 gilt auch beim Bären-GP.

### Mère-enfant/père-enfant

Les 5 et 6 ans peuvent effectuer le Bären Grand-Prix avec un adulte. 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: eau, Rivella, banane

### Participation gratuite grâce à la Migros

La Migros prend en charge la finance d'inscription de tous les participants au Bären-GP. Il s'agit d'un engagement dans le cadre de l'initiative santé de la Migros «iMpuls».

### Inscription

L'inscription au Bären-GP doit impérativement se faire en ligne ([www.gpbern.ch/inscription](http://www.gpbern.ch/inscription)). Il n'est pas possible de s'inscrire par téléphone ou par E-mail. Le délai d'inscription du 19.04.2020 est également valable pour le Bären-GP.

## Special Olympics Unified

Distanz	1,6 km
Start	12.10 Uhr
Kategorien	offen für alle Altersklassen

Distance	1,6 km
Départ	12h10
Catégories	ouvert à toutes les classes d'âge



### Anmeldung

Die Anmeldung für diese Kategorie erfolgt unter [www.gpbern.ch/anmeldung](http://www.gpbern.ch/anmeldung). Es können sich einerseits Athleten mit geistiger Beeinträchtigung, andererseits aber auch sogenannte Unified Partner anmelden. Ein Unified Partner läuft gemeinsam mit einem Athleten und unterstützt diesen dabei, seine bestmögliche Leistung zu zeigen.

### Inscription

L'inscription dans cette catégorie se fait sur [www.gpbern.ch/anmeldung](http://www.gpbern.ch/anmeldung). Les athlètes avec un handicap mental d'une part mais d'autre part aussi les dits Unified Partner peuvent s'inscrire. Un Unified Partner court avec un athlète et lui apporte son soutien pour qu'il réalise la meilleure performance possible.

### Maximale Laufzeit

15 Minuten

### Temps de course maximum

15 minutes

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

Jahrgang Année de naissance	Kategorie Catégorie	Startgeld/ Finance d'inscription	
		ohne Medaille / sans médaille	mit Medaille / avec médaille
2005 + jünger/plus jeunes	<b>U16 W/M</b>	CHF 44.– € 40.–	CHF 48.– € 44.–
2003–2004	<b>U18 W/M</b>	CHF 44.– € 40.–	CHF 48.– € 44.–
2001–2002	<b>U20 W/M</b>	CHF 44.– € 40.–	CHF 48.– € 44.–
1991–2000	<b>W20 / M20</b>	CHF 52.– € 47.–	CHF 56.– € 51.–
1981–1990	<b>W30 / M30</b>	CHF 52.– € 47.–	CHF 56.– € 51.–
1976–1980	<b>W40 / M40</b>	CHF 52.– € 47.–	CHF 56.– € 51.–
1971–1975	<b>W45 / M45</b>	CHF 52.– € 47.–	CHF 56.– € 51.–
1966–1970	<b>W50 / M50</b>	CHF 52.– € 47.–	CHF 56.– € 51.–
1961–1965	<b>W55 / M55</b>	CHF 52.– € 47.–	CHF 56.– € 51.–
1956–1960	<b>W60 / M60</b>	CHF 52.– € 47.–	CHF 56.– € 51.–
1951–1955	<b>W65 / M65</b>	CHF 52.– € 47.–	CHF 56.– € 51.–
1946–1950	<b>W70 / M70</b>	CHF 52.– € 47.–	CHF 56.– € 51.–
1941–1945	<b>W75 / M75</b>	CHF 52.– € 47.–	CHF 56.– € 51.–
1940 + älter/plus âgés	<b>W80 / M80</b>	CHF 52.– € 47.–	CHF 56.– € 51.–

## Altstadt Grand-Prix 4,7 km — Start ab 14.15 Uhr

Jahrgang Année de naissance	Kategorie Catégorie	Startgeld/ Finance d'inscription	
		ohne Medaille / sans médaille	mit Medaille / avec médaille
2007 + jünger/plus jeunes	<b>U14 W/M</b>	CHF 35.– € 32.–	CHF 39.– € 35.–
2005–2006	<b>U16 W/M</b>	CHF 35.– € 32.–	CHF 39.– € 35.–
2003–2004	<b>U18 W/M</b>	CHF 35.– € 32.–	CHF 39.– € 35.–
2001–2002	<b>U20 W/M</b>	CHF 35.– € 32.–	CHF 39.– € 35.–
1981–2000	<b>W20 / M20</b>	CHF 43.– € 39.–	CHF 47.– € 43.–
1961–1980	<b>W40 / M40</b>	CHF 43.– € 39.–	CHF 47.– € 43.–
1941–1960	<b>W60 / M60</b>	CHF 43.– € 39.–	CHF 47.– € 43.–
1940 + älter/plus âgés	<b>W80 / M80</b>	CHF 43.– € 39.–	CHF 47.– € 43.–

## Altstadt Walking 4,7 km — Start ab 14.50 Uhr

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

Jahrgang Année de naissance	Kategorie Catégorie	Startgeld/ Finance d'inscription	
		ohne Medaille / sans médaille	mit Medaille / avec médaille
2001 + jünger/plus jeunes	*	CHF 34.– € 31.–	CHF 38.– € 34.–
2000 + älter/plus âgés		CHF 42.– € 38.–	CHF 46.– € 42.–

\* Keine Kategorien, alphabetische Ergebnisliste.

Pas de liste de résultats par catégorie, mais par ordre alphabétique.

# isostar

isostar.ch

Meine Energie für  
den Grand-Prix Bern

V. Röthlin

Viktor Röthlin  
Isostar Botschafter

Neu

- ✓ Ohne Farbstoffe
- ✓ Ohne Konservierungsstoffe
- ✓ Natürliche Aromen

Isostar Hydrate & Perform



## Bären Grand-Prix 1,6 km — Start ab 12.10 Uhr

Jahrgang Année de naissance	Kategorie Catégorie	Startgeld/ Finance d'inscription	
		ohne Medaille / sans médaille	mit Medaille / avec médaille
2014/2015 Kind + 1 Erwachsener/Adulte	Muki/Vaki		gratis/gratuit
2013	<b>U8 W/M</b>	Makis	gratis/gratuit
2012	<b>U9 W/M</b>	Teddies	gratis/gratuit
2011	<b>U10 W/M</b>	Teddies	gratis/gratuit
2010	<b>U11 W/M</b>	Pandas	gratis/gratuit
2009	<b>U12 W/M</b>	Pandas	gratis/gratuit
2007–2008	<b>U14 W/M</b>	Koalas	gratis/gratuit
2005–2006	<b>U16 W/M</b>	Grizzlies	gratis/gratuit
offen/ouvert	<b>Special Olympics</b> (s. S.11)		gratis/gratuit

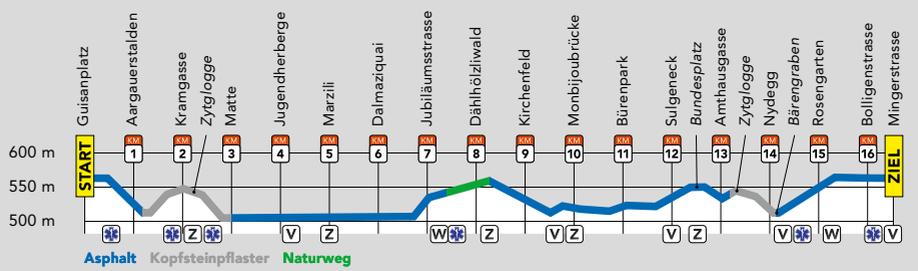
Bei den Grizzlies starten Knaben und Mädchen gemeinsam, werden jedoch getrennt klassiert.



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

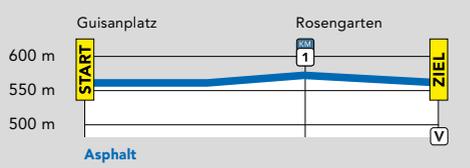
**Altstadt Grand-Prix**  
**Altstadt Walking** 4,7 km



Die Strecke für Geniesser/innen, Einsteiger/innen,  
Fortgeschrittene und Walker/innen.  
Pour celles et ceux qui courent pour le plaisir,  
pour débutant(e)s, spécialistes et walker.

Laufstreckenprofil / profil du parcours

**Bären Grand-Prix** 1,6 km



Hier laufen die Kinder.  
Pour les enfants.



- G** Garderoben  
Vestiaires
- V** Verpflegung/  
Isostar  
Ravitaillement/  
Isostar
- W** Wasserstation  
Postes d'eau
- S** Sanität  
Poste sanitaire
- I** Speaker  
Info
- Z** Zeitmessung  
Chronométrage
- 20** Bus
- 9** Tram
- S1** S-Bahn  
RER



**GRAND PRIX VON BERN**

Lightrider E1

Vermutlich das beste E-Mountainbike der Welt.



thoemus.ch



SRF sport



MITFIEBERN IST SPORTART NR. 1

Jetzt können Sie während 3'000 Stunden die Daumen drücken. Mit Live-Sport im TV, Radio und Online.



srf.ch/sport

## SMB – Schulsportmeisterschaften des Kantons Bern

**SMB1** (Kantonale Schulsportmeisterschaften, KSM) Schulen aus dem Kanton Bern mit mindestens fünf Teilnehmenden können ihre Schülerinnen und Schüler durch ihre Lehrpersonen über die spezielle SMB-Anmeldung auf unserer Webseite anmelden. Neben der Wertung in der Grand-Prix-Einzelrangliste wird auch eine SMB1-Einzelrangliste pro Schule erstellt und den Klassenverantwortlichen nach dem GP zur Verfügung gestellt.

**SMB2** (Bernische Mittelschulmeisterschaften, MSM) Sportlehrpersonen von öffentlichen und privaten Gymnasien, Berufsfachschulen, Lehrwerkstätten sowie Wirtschafts- und Fachmittelschulen des Kantons Bern können ihre Schülerinnen und Schüler über die spezielle SMB-Anmeldung auf unserer Webseite anmelden. Neben der Wertung in der Grand-Prix-Einzelrangliste wird auch eine SMB2-Einzelrangliste pro Schule erstellt und den Klassenverantwortlichen nach dem GP zur Verfügung gestellt.

### Siegerpreise

Den drei Schnellsten auf der GP- sowie Altstadt-GP-Strecke der SMB1 (KSM) und der SMB2 (MSM) wird nach der Veranstaltung ein Preis per Post zugestellt.

### Anmeldung für SMB

Die Anmeldung für die SMB ist nur durch die Lehrpersonen über die GP-Webseite möglich. Die teilnehmenden Schülerinnen und Schüler bezahlen den reduzierten Organisationsbeitrag direkt an die verantwortliche Lehrperson. Diese erhält nach dem Grand-Prix von Bern eine Abrechnung mit Einzahlungsschein.

Anmeldung: [www.gpbern.ch/smb1](http://www.gpbern.ch/smb1)  
[www.gpbern.ch/smb2](http://www.gpbern.ch/smb2)

### Startgelder für Schulen

Finance d'inscription pour écoles

	Bären-GP	Altstadt-GP	GP	
<b>SMB1/CSB1</b>	<b>gratis/ gratuit*</b>	<b>19.50</b> statt 39.–	<b>24.–</b> statt 48.–	<a href="http://www.gpbern.ch/smb1">www.gpbern.ch/smb1</a> <a href="http://www.gpbern.ch/csb1">www.gpbern.ch/csb1</a>
<b>SMB2/CSB2</b>	–	<b>19.50</b> statt 39.–	<b>24.–</b> statt 48.–	<a href="http://www.gpbern.ch/smb2">www.gpbern.ch/smb2</a> <a href="http://www.gpbern.ch/csb2">www.gpbern.ch/csb2</a>

\* gesponsert von der Migros, Details Seite 11/ \* Sponsorisé par la Migros, détails page 11

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

## CSB – Championnats sportifs des écoles du canton de Berne

**CSB1** (Championnats des écoles du cantons de Berne, CEC)

Les enseignants des écoles du canton de Berne peuvent inscrire leurs élèves au moyen de l'inscription spéciale CSB sur notre site web. Il faut au moins cinq participants. En plus du classement individuel sur la liste des résultats du Grand-Prix, un classement CSB1 sera établi par collège. Il sera à disposition des responsables de classe après le GP.

**CSB2** (Championnats des écoles moyennes du canton de Berne, CEM)

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 spéciale CSB sur notre site web. En plus du classement individuel sur la liste des résultats du Grand-Prix, un classement CSB2 sera établi par collège. Il sera à disposition des responsables de classe après le GP.

### Prix des vainqueurs

Les trois plus rapides sur le parcours GP et Altstadt-GP des CSB1 (CEC) et CSB2 (CEM) recevront un prix par la poste après l'événement.

### Inscription au CSB

L'inscription au CSB 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.

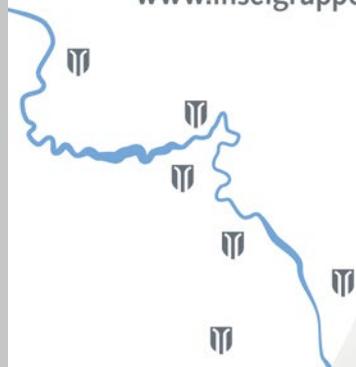
Inscription: [www.gpbern.ch/csb1](http://www.gpbern.ch/csb1)  
[www.gpbern.ch/csb2](http://www.gpbern.ch/csb2)



# Was immer passiert, wir sind in Ihrer Nähe!

Spital Aarberg  
Spital Tiefenau  
Inselspital  
Spital und Altersheim Belp  
Spital Münsingen  
Spital Riggisberg

6 Standorte in Ihrer Region.  
[www.inselgruppe.ch](http://www.inselgruppe.ch)



## Firmen am Start

Firmen profitieren beim Grand-Prix von Bern von individuell zusammenstellbaren Angeboten. Von der firmeneigenen Anmeldeplattform über die Firmenwertung bis hin zum eigenen Zelt auf dem Start-/Zielgelände.

### Anmeldung

#### Variante 1: Gutschein-Codes

Wir generieren für dich einen oder mehrere individualisierte Gutschein-Codes, die du an deine Mitarbeitenden verteilen oder per E-Mail verschicken kannst. Die Mitarbeitenden können sich anschliessend mit diesem Gutschein-Code online für den GP anmelden. Nach dem Meldeschluss stellen wir der Firma eine Rechnung über den Gesamtbetrag der Startgelder.

#### Variante 2:

#### Online-Anmeldung mit Bearbeitungsmöglichkeit

Du erhältst Zugang zur Online-Meldeplattform für Gruppen. Dort kannst du die Meldedaten der Mitarbeitenden erfassen und bis zum Meldeschluss am 19. April 2020 editieren. Nach dem Meldeschluss wird der Startgeldbetrag aller gemeldeten Mitarbeitenden der angegebenen Kreditkarte belastet oder wir stellen dir eine Rechnung zu.

### Firmentrophy (Wertung für Firmen)

Laufen mindestens 10 Mitarbeitende deiner Firma die 10 Meilen Strecke (16,093 km), dann habt ihr die Möglichkeit, an der Firmentrophy teilzunehmen. So könnt ihr eure Ergebnisse in der Schlusswertung mit anderen Firmen vergleichen.

Bei Nutzung der Online-Anmeldung kannst du direkt angeben, ob dein Team bei der Firmentrophy dabei ist.

Bei Individualanmeldung sendest du eine Liste mit den Namen und Jahrgängen der entsprechenden, bereits individuell angemeldeten Mitarbeitenden an [info@gpbern.ch](mailto:info@gpbern.ch).

Kosten pro Team: CHF 30.–

### Firmenzelt

Es besteht die Möglichkeit, direkt im Start-/Zielgelände (Bernexpo) ein Zelt für das Firmenteam zu mieten. Nutze diesen Ort als Team-Treffpunkt, zur Abgabe der Startnummern, für das Verteilen von Firmenshirts, als Verpflegungsstelle für das Team, für das Feiern nach dem Lauf, etc.

Kosten pro Zelt inkl. Bereitstellung: ab CHF 450.–

Detaillinformationen und Buchungsmöglichkeiten findest du unter [www.gpbern.ch/firmen](http://www.gpbern.ch/firmen)

## Entreprises au départ

Au Grand-Prix de Berne, les entreprises bénéficient d'offres combinables individuellement. De la plateforme d'inscription propre à l'entreprise à la propre tente dans l'aire de départ et d'arrivée en passant par le classement des entreprises.

### Inscription

#### Variante 1: code promo

Nous générons pour toi un ou plusieurs codes promo que tu peux distribuer ou envoyer par mail à tes collaborateurs/trices. Les collaborateurs/trices peuvent ensuite s'inscrire en ligne au GP avec ce code promo. Nous facturons le montant total des finances d'inscription à l'entreprise après le délai d'inscription.

#### Variante 2:

#### Inscriptions en ligne avec possibilité de les traiter

Tu reçois un accès à la plateforme en ligne d'inscription pour les groupes. Tu peux y enregistrer les données d'inscription et les éditer jusqu'au délai d'inscription du 19 avril 2020. Après le délai d'inscription le montant des finances d'inscription de tous les collaborateurs/trices inscrits sera débité de la carte de crédit annoncée ou nous établissons une facture.

### Trophée des entreprises

#### (classement des entreprises)

Si au moins 10 collaborateurs/trices de ton entreprise courent la distance des 10 miles (16,093 km), alors vous avez la possibilité de participer au trophée des entreprises. Vous pouvez ainsi comparer vos résultats avec ceux des autres entreprises dans le classement final.

Avec l'inscription en ligne, tu peux directement indiquer si ton team participe au trophée des entreprises.

Si tu t'inscris individuellement tu envoies une liste des noms et années de naissance des collaborateurs/trices correspondants déjà inscrits individuellement à [info@gpbern.ch](mailto:info@gpbern.ch).

Frais par team: CHF 30.–

### Tente pour entreprise

Pour le team d'entreprise, il y a la possibilité de louer une tente placée directement dans l'aire de départ/ d'arrivée (Bernexpo). Utilise cet endroit comme point de rencontre, pour remettre les dossards, pour distribuer des T-shirts de l'entreprise, comme lieu de ravitaillement, pour faire la fête après la course, etc.

Prix d'une tente y compris installation: dès CHF 450.–

Informations détaillées et réservations possibles sur [www.gpbern.ch/firmen](http://www.gpbern.ch/firmen)



# LAUBEGG

Wir kritisieren Raser in Bern und im Rest der Welt.

**BZ** BERNER ZEITUNG  
Immer die Region zuerst.

## Startershirt

## Shirt de participation



Allen Teilnehmenden schenken wir dieses hochwertige Kurzarm-T-Shirt von Craft. Es ist das Zweite einer vierteiligen Serie.

Nous offrons ce T-Shirt à courtes manches de qualité de Craft à tous les participants/es. C'est le deuxième d'une série de quatre.

## GP-Boutique

Ergänze dein GP Startershirt mit dem GP-Hoodie aus der Special Edition.

Complète ton T-shirt GP de participant/e avec le GP-Hoodie de l'édition spéciale.



Bestellung und weitere Artikel:  
Commande et d'autres articles: [www.gpbern.ch/shop](http://www.gpbern.ch/shop)

**GARMIN**

#BeatYesterday

**FORERUNNER® 245M**

**DIE AKTIVE SCHWEIZ ERFRISCHT SICH MIT RIVELLA.**

[rivella.ch](http://rivella.ch)

Vielen Dank für die grosse Unterstützung

Merci beaucoup pour votre grand soutien

Hauptsponsoren



Partner



Co-Sponsoren



Medical-Partner



Medien-Partner



Service-Partner



Official Broadcaster



Unterstützt durch



## Geführte Trainings auf der Originalstrecke

### Entraînements organisé sur le parcours original

Lerne die GP-Strecke kennen. Unter fachkundiger Leitung des STB Running-Leiterteams und der GP-Pacemaker läufst du in abgestuften Stärkeklassen die Original-GP-Strecken (GP und Altstadt-GP, inkl. Nordic Walking).

**Sonntag, 29. März 2020**  
**Sonntag, 19. April 2020**

Am Sonntag, 29. März 2020 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.

**Besammling:** Leichtathletik-Stadion Wankdorf  
**Öffnung Garderoben:** 8.30 Uhr  
**Start Trainingsläufe:** ab 9.00 Uhr

Das Training ist kostenlos, eine Anmeldung ist nicht notwendig.

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

Découvre le parcours du GP. Tu effectues les parcours originaux (GP et Altstadt GP, y.c. Nordic Walking) dans des groupes homogènes sous la direction compétente de moniteurs de l'équipe Running du STB et des meneurs d'allure.

**Dimanche 29 mars 2020**  
**Dimanche 19 avril 2020**

Le dimanche 29 mars 2020 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  
**Début des entraînements:** dès 9h00

L'entraînement est gratuit, il n'est pas nécessaire de s'inscrire.

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

## Lauftraining & NordicWalking im STB Leichtathletik

### Entraînement de course à pied & NordicWalking à STB Leichtathletik



#### STB Running / NordicWalking

Ein optimales Angebot für alle Bedürfnisse:  
 11 unterschiedliche Laufgruppen und  
 4 NordicWalking Gruppen für  
 – Einsteiger/innen und Gesundheitsbewusste  
 – Ambitionierte und Wettkampforientierte

#### Trainingszeiten/Trainingsort

DI und DO, 18.15 Uhr Sportanlage Schönau

#### Trainings

**Sommer:** Technik & Koordination, Bahntraining, Dauerläufe, Intervalltraining etc.;  
**Winter:** DI: Training outdoor, DO: Training outdoor und Athletic-Circuit indoor

#### STB-Running Kursangebot

##### «Laufen und NordicWalking in 12 Wochen – Einstieg leicht gemacht»

Wir begleiten Laufeinsteiger/innen und NordicWalking Beginner auf den ersten Schritten und führen sie in die Geheimnisse des genussvollen Bewegens ein. Minimales Kursziel ist 30 Minuten lockeres Laufen «am Stück» bzw. das Erlernen der korrekten NordicWalking-Technik.

Kursort: Sportanlage Schönau

Kurstage: jeweils Montag, 18.30 Uhr

vom 20.1.2020 – 6.4.2020

Kurskosten: CHF 250.–

Online-Anmeldung: [www.stb-la.ch/running/kurse](http://www.stb-la.ch/running/kurse)

**Kontakt:** Geschäftsstelle STB Leichtathletik,  
[info@stb-la.ch](mailto:info@stb-la.ch), 031 382 51 52

#### STB Running / NordicWalking

Une offre optimale pour tous les besoins.  
 11 différents groupes de course  
 4 groupes de NordicWalking pour  
 – Débutants/es et personnes attentives à leur santé  
 – Coureurs/euses ambitieux et orientés compétition

#### Heures / Lieu d'entraînement

MA et JE, 18h15 Sportanlage Schönau

#### Entraînements

**Été:** Technique & coordination, entraînement sur piste, courses d'endurance, intervalles etc.;  
**Hiver:** MA: entraînement outdoor, JE: entraînement outdoor et Athletic-Circuit indoor

#### Offre de cours STB-Running

##### «Course à pied et NordicWalking en 12 semaines – Conseils et astuces pour les débutants»

Nous accompagnons les débutants/es en course à pied et NordicWalking dans les premières étapes et leur révélons les secrets du plaisir que procurent le mouvement. L'objectif minimal du cours consiste à courir en toute décontraction 30 minutes sans s'arrêter resp. à apprendre la technique correcte du NordicWalking.

Lieu du cours: Installation sportive Schönau

Jours de cours: tous les lundis, 18.30 heures du 20.1.2020 – 6.4.2020.

Prix du cours: CHF 250.–

Inscription en ligne: [www.stb-la.ch/running/kurse](http://www.stb-la.ch/running/kurse)

**Contact:** Secrétariat STB Leichtathletik,  
[info@stb-la.ch](mailto:info@stb-la.ch), 031 382 51 52



**GRATIS**  
Anreise mit dem ÖV aus der ganzen Schweiz!

# SWISSRUNNING

by Swiss Runners & Swiss Athletics

## Die schönsten RUNNING-EVENTS der Schweiz

<p>11. Januar 2020 Swiss Snow Walk &amp; Run Arosa </p> <p>29. Februar 2020 Bremgarter Reuss-Lauf </p> <p>21. März 2020 Kerzerslauf </p> <p>25. April 2020 Luzerner Stadtlauf </p> <p>02./03. Mai 2020 20 KM de Lausanne </p> <p>09. Mai 2020 Grand-Prix von Bern </p> <p>10. Mai 2020 Harmony Genève Marathon </p> <p>16./17. Mai 2020 Stralugano </p> <p>21. Mai 2020 Auffahrtslauf St. Gallen </p> <p>4-6. Juni 2020 Bieler Lauftage </p> <p>14. Juni 2020 Schweizer Frauenlauf Bern </p>	<p>20./21. Juni 2020 Aletsch-Halbmarathon </p> <p>24./25. Juli 2020 Swissalpine Davos </p> <p>11./12. September 2020 Jungfrau-Marathon </p> <p>19. September 2020 Greifenseelauf Uster </p> <p>4. Oktober 2020 Course Morat-Fribourg </p> <p>10. Oktober 2020 Hallwilerseelauf </p> <p>17./18. Oktober 2020 Ascona-Locarno-Run </p> <p>25. Oktober 2020 SwissCityMarathon - Lucerne </p> <p>5./6. Dezember 2020 Course de l'Escalade </p> <p>13. Dezember 2020 Zürcher Silvesterlauf </p>
--	---

swiss-running.ch

PERSKINDOL

CLASSIC

PERSKINDOL CLASSIC\*  
BEI MUSKELVERKRAMPFUNGEN

WELCHE  
FARBE HAT DEIN  
SCHMERZ?

COOL

PERSKINDOL COOL\*  
BEI PRELLUNGEN

HOT

PERSKINDOL THERMO HOT\*  
BEI RÜCKENSCHMERZEN

DOLO

PERSKINDOL DOLO\*  
BEI ARTHROSE/ARTHTRITIS

\*Perskindol Produkte beinhalten  
Medizinprodukte und zugelassene Arzneimittel.  
Bitte lesen Sie die Packungsbeilagen.

VERFORA



Wir bauen neue Wege.

- Belagsarbeiten
- Werkleitungsbau
- Pflästerungen
- Kanalisationen

Frutiger AG Strassenbau Bern  
Wangenstrasse 142 3018 Bern  
T +41 58 226 78 78  
strassenbau-bern@frutiger.com  
frutiger.com

Frutiger

runningCOACH.me

Bewährter Trainingspartner  
des Grand-Prix von Bern

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

- Dynamischer Online-Trainingsplan zu Sonderkonditionen (CHF 40.-) bei der Anmeldung zum GP Bern
- Läufercke auf [www.gpbern.ch/trainingstipps](http://www.gpbern.ch/trainingstipps) mit Trainingstipps, Analysen und Berechnungstool
- Beratung vor Ort bei den GP-Trainings und an der GP Sport Expo im Start-/Zielgelände

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

running.COACH  
Dein online Trainingsplan

Partenaire d'entraînement expérimenté  
du Grand-Prix de Berne

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

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

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

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

**Kurszeit:** Dienstag, 18.30 Uhr

**Daten:** 31. März, 14., 21. und 28. April sowie 5. Mai 2020

**Kursort:** Neufeld/Bremgartenwald

**Kosten:** CHF 150.- inkl. Kursunterlagen

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

Mehr Infos zum Kurs findest du 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

**Horaire du cours:** Mardi à 18h30

**Dates:** 31 mars, 14, 21, et 28 avril ainsi que 5 mai 2020

**Lieu:** Neufeld/Bremgartenwald

**Coût:** CHF 150.- yc. documentation

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

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

SCHWEIZER FRAUENLAUF BERN

14. JUNI 2020  
5 KM, 10 KM, 15 KM

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

SCHWEIZER FRAUENLAUF BERN

MIGROS

kpt:

GENERALI

mrs  
markus ryffel's

Gratis Anreise mit ÖV

Run in the Sun, 29.03. – 05.04.2020

mrs  
markus ryffel's

Starte gemeinsam mit dem Markus Ryffel's Team deine Laufsaison 2020 in der Toskana in Italien. Die Region bietet optimale Klimabedingungen zum Sporttreiben im Frühling. Nebst wunderschönen Laufwegen in den Pinienwäldern und dem Meer entlang wird eine Laktatmessung zur Bestimmung deiner individuellen Trainingsbereiche durchgeführt. Als krönender Abschluss wartet optional der Florenz-Halbmarathon oder ein 8 km-Fun-Run auf dich.

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

Commence ta saison de course à pied 2020 avec le Markus Ryffel's Team en Toscane en Italie. La région offre des conditions climatiques optimales pour la pratique du sport au printemps. Outre les magnifiques parcours dans les forêts de pins et le long de la mer, une mesure de lactate est faite pour déterminer tes zones d'entraînement individuelles. Le semi-marathon de Florence ou un Fun-Run de 8 km t'attend comme point final culminant.

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



# KOSTENLOSE FUSSANALYSE

## In drei Schritten zum perfekten Laufschuh.

Profitieren Sie von unserer kompetenten Beratung und der praktischen Fussanalyse und finden Sie den perfekten Laufschuh für Ihre Bedürfnisse.

1.

Zuerst besprechen wir Anforderungen und Erwartungen an den neuen Laufschuh sowie dessen Einsatzgebiet.

2.

Nun analysieren wir Ihre Fussform und Ihren Bewegungsablauf mit Hilfe von Kameras.

3.

Zum Schluss führen wir Lauftests mit unterschiedlichen Modellen durch.

Reservieren Sie Ihren kostenlosen Beratungstermin online unter [sportxx.ch/fussanalyse](http://sportxx.ch/fussanalyse)



▶ Weitere Informationen unter [sportxx.ch/fussanalyse](http://sportxx.ch/fussanalyse)

## Leben retten

Das Engagement für soziale Anliegen ist ein zentraler Punkt im Leitbild des Grand-Prix von Bern. Die Partnerschaft mit «Blutspende SRK Schweiz» ermöglicht uns eine nachhaltige Umsetzung unserer Bestreben mit einem verlässlichen Partner.

Eine Blutstammzellspende kann Menschen mit einer lebensbedrohlichen Blutkrankheit wie Leukämie helfen gesund zu werden. Mit einer Registrierung im Schweizer Register für Blutstammzellspender kannst auch du zum Lebensretter oder zur Lebensretterin werden. Das geht ganz einfach.

Auch Geldspenden helfen übrigens Leben retten. Erfahre mehr auf [www.sbsc.ch](http://www.sbsc.ch) und unterstütze «Blutspende SRK Schweiz» bei der Online-Anmeldung zum Grand-Prix von Bern.

Wir danken ganz herzlich für die Unterstützung!

## Sauver des vies

La responsabilité sociale est un point central de la mission du Grand Prix de Berne. Le partenariat avec «Transfusion CRS Suisse» nous permet de concrétiser en toute confiance nos efforts incessants en la matière.

Le don de cellules souches du sang peut aider à guérir les personnes atteintes d'une maladie sanguine potentiellement mortelle comme la leucémie. En t'inscrivant au Registre suisse des donneurs de cellules souches du sang, tu deviendras peut-être un jour sauveuse ou sauveur de vie. Rien de plus simple.

Les dons financiers également contribuent à sauver des vies. Pour plus d'informations, rends-toi sur [www.sbsc.ch](http://www.sbsc.ch) et soutiens CRS lors de ton inscription au Grand-Prix de Berne.

D'avance merci beaucoup!



## Anmeldeinformationen

### Anmeldung

Die Online-Anmeldung findest du unter [www.gpbern.ch/anmeldung](http://www.gpbern.ch/anmeldung).

Bisherige Teilnehmende erhalten einen persönlichen Meldelink für die Online-Anmeldung per E-Mail zugestellt.

### Gratisstart Bären-GP

Die Anmeldung zum Bären-GP muss zwingend über die Online-Anmeldung ([www.gpbern.ch/anmeldung](http://www.gpbern.ch/anmeldung)) erfolgen. Eine Anmeldung per Telefon oder per E-Mail ist nicht möglich. Der Meldeschluss vom 19. April 2020 gilt auch beim Bären-GP.

### Anmeldung Familie/Kleingruppe

Wenn du mehrere Personen gleichzeitig anmelden möchtest, kannst du bei der Online-Anmeldung die Sammelanmeldung nutzen und nach der Eingabe aller Daten den Gesamtbetrag mit Kreditkarte oder PostFinance Card bezahlen.

### Anmeldung Firmen/Grossgruppen

Du kannst per E-Mail ([info@gpbern.ch](mailto:info@gpbern.ch)) den Zugang zur Online-Meldeplattform für Grossgruppen anfordern. Dort hast du die Möglichkeit, die Melde-daten der Mitarbeitenden resp. der Teilnehmenden zu erfassen und bis zum Meldeschluss zu editieren. Nach dem Meldeschluss wird der Startgeldbetrag aller gemeldeten Teilnehmenden der angegebenen Kreditkarte belastet oder wir stellen dir eine Rechnung zu.

### Gruppenschalter

Gruppen (z.B. Firmen, Vereine, Schulen) mit mehr als 15 Teilnehmenden können ihre Startnummern auf Wunsch am Gruppenschalter abholen. Dies muss bei der Anmeldung entsprechend vermerkt werden.

### Startinformationen per E-Mail

Die Informationen für deinen Start erhältst du rund eine Woche vor dem GP per E-Mail zugestellt.

### Meldeschluss: Sonntag, 19. April 2020

Es sind keine Nachmeldungen möglich. Zahlungseingänge nach dem 19. April 2020 können nicht mehr bearbeitet werden und verfallen zugunsten des Veranstalters. Bei Nichtteilnahme besteht kein Anspruch auf Rückerstattung des Startgeldes.

### Zeitmessung

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

## Informations d'inscription

### Inscription

Tu trouves l'inscription en ligne sur [www.gpbern.ch/anmeldung](http://www.gpbern.ch/anmeldung).

Les anciens/anciennes participants/es reçoivent par mail un lien d'inscription personnel pour s'inscrire en ligne.

### Participation gratuite au Bären-GP

L'inscription au Bären-GP doit impérativement se faire en ligne ([www.gpbern.ch/inscription](http://www.gpbern.ch/inscription)). Il n'est pas possible de s'inscrire par téléphone ou par E-mail. Le délai d'inscription du 19 avril 2020 est également valable pour le Bären-GP.

### Inscription familles/petits groupes

Si tu souhaites inscrire plusieurs personnes en même temps, tu peux utiliser l'inscription groupée lors de l'inscription en ligne et payer le montant global avec la carte de crédit ou la PostFinance Card après avoir saisi toutes les données.

### Inscription entreprises/grands groupes

Par E-mail ([info@gpbern.ch](mailto:info@gpbern.ch)) tu peux demander l'accès à la plateforme d'inscription en ligne pour grands groupes. Là tu as la possibilité de saisir et d'éditer jusqu'au délai d'inscription les données d'inscription des collaborateurs/trices resp. participants/es. Une fois le délai d'inscription passé le total des finances d'inscription de tous les participants/es annoncés/es sera débité de la carte de crédit annoncée ou nous te ferons parvenir une facture.

### Guichet pour les groupes

Pour les groupes de plus de 15 personnes (ex. entreprises, clubs, écoles), un guichet spécial est aménagé pour que tu puisses retirer tous les dossards ensemble. Ceci doit être expressément mentionné lors de l'inscription.

### Informations sur le départ par E-mail

Tu reçois par E-mail les informations concernant ton départ environ une semaine avant le GP.

### Délai d'inscription: dimanche, 19 avril 2020

Des inscriptions tardives ne seront pas possibles. Toutes les entrées des paiements après le 19 avril 2020 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.

### Chronométrage

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

### Genau jetzt mit der Groupe Mutuel günstiger starten

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

(Die Anzahl vergünstigter Startplätze ist limitiert)

### Wettkampfreglement

Mit der Anmeldung zum Grand-Prix von Bern stimmst du automatisch unserem Wettkampfreglement zu. Das vollständige Reglement findest du unter [www.gpbern.ch/reglement](http://www.gpbern.ch/reglement).

### Datenschutz

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



### Là, maintenant, profite d'un rabais avec le 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, entrez votre N° OFSP (mentionné sur votre carte d'assuré(e)) dès maintenant, sur [www.groupemutuel.ch/leclub](http://www.groupemutuel.ch/leclub), rubrique «Grand-Prix de Berne». Pour des raisons

d'organisation, l'inscription au bénéfice d'un rabais de 50% n'est possible qu'en ligne. Offre non cumuleable avec d'autres avantages.

### Règlement de concours

En t'inscrivant au Grand-Prix von Bern tu acceptes automatiquement notre règlement de concours. Le règlement se trouve sur [www.gpbern.ch/reglement](http://www.gpbern.ch/reglement).

### 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)

WIR BEWEGEN LEBENSGESCHICHTEN

**Kehrl+Oeler**  
WELTWEITE UMZÜGE

IHRE UMZUGSFIRMA  
SEIT 1904

NATIONAL - EUROPA - ÜBERSEE

**KEHRLIOELER.CH**

**Nau.ch**

News für die  
Schweiz.

Jetzt Nau-App herunterladen



**16:05**

Du läufst locker-flockig  
den Aargauerstalden runter.

**17:25**

Du mühst dich mit schweren Beinen  
den Aargauerstalden hoch.

**Genau jetzt**

merkst du, dass ein bisschen  
mehr Bewegung gut tun würde.



GRAND PRIX VON BERN

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

**Groupe Mutuel**

Partner von Läufern und Laufveranstaltungen

Gesundheit®

Leben®

Vermögen®

Unternehmen®



Versichert. Genau jetzt.