

MURILAUF 2024

www.murilauf.ch

dorfverein
muri
gümligen



Sonntag, 30. Juni 2024



SILOAH



Der schönste Lauf im Aaretal

Für Eilige

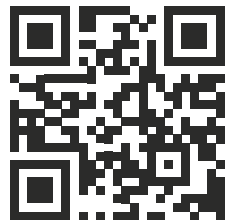
«Warum weit suchen, wenn der schnellste Druckpartner in der Region Bern so nahe liegt.»



GAFFURI

Druck | Werbetechnik | CAD

031 313 83 13 info@gaffuri.ch www.gaffuri.ch



Liebe Läuferin, lieber Läufer

Am Sonntag, 30. Juni 2024, ist es so weit: Bei der Villa Mettlen in Muri bei Bern startet der schönste Lauf im Aaretal zum 41. Mal. Alle Startenden werden mit dem funktionalen Murilauf-T-Shirt belohnt.

Wieder gilt «mitmache isch wichtiger als gwinne». Aber natürlich gibt es auch dieses Jahr für die drei Kategorienersten einen Erinnerungspreis. Wir bitten alle an der Rangverkündung ab 12.30 Uhr im Park der Villa Mettlen teilzunehmen.

Der Park der Villa Mettlen lädt zum Verweilen ein. Es gibt Verpflegungsmöglichkeiten und Überraschungen für Gross und Klein.

Der Dorfverein Muri-Gümligen wünscht Dir viel Spass beim Training und dann «no limits» auf unserer schönen Strecke!

Markus Gerber, OK-Leitung

Laufdistanzen

10 km, 5 km, 1800 m, 900 m.

Anmeldung

Auf www.trackmaxx.ch bis spätestens am Dienstag, 25. Juni 2024. Bei Zahlung auf Rechnung muss die Anmeldung bis spätestens am Samstag, 15. Juni 2024, erfolgen. Bei Anmeldung bis Sonntag, 23. Juni 2024, wird die Startnummer mit dem Namen bedruckt.

Bei der Anmeldung kann die T-Shirt-Grösse angegeben werden (keine Gewähr für die Verfügbarkeit bei Abholung).

Die Teilnehmerzahl ist auf 650 beschränkt. Es gilt die Reihenfolge der Anmeldung.

Für Kurzentschlossene gibt es an der Tageskasse noch wenige Startplätze.

Startgeld

Kinder und Jugendliche Jahrgang 2005 und jünger:

Anmeldung bis 25. Juni	Fr. 26.–
Tageskasse	Fr. 31.–

Erwachsene Jahrgang 2004 und älter:

Anmeldung bis 25. Juni	Fr. 37.–
Tageskasse	Fr. 42.–

Startnummernausgabe und Tageskasse (Villa Mettlen)

Samstag, 29. Juni 2024, 10.00–12.00 Uhr
 Sonntag, 30. Juni 2024, ab 8.00 Uhr bis 30 Minuten vor dem Start

Startzeiten und Kategorien

Siehe Seite 5.

Rangverkündung und Preisverleihung

Sonntag, 30. Juni 2024, ab 12.30 Uhr, Preise werden nur vor Ort vergeben.

Zeitmessung

Für die Zeitmessung ist die Berner Firma TrackMaxx zuständig. Alle Teilnehmenden erhalten eine Startnummer mit integriertem Einweg-Chip. Resultate unter www.trackmaxx.ch.

Versicherung

Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Der Veranstalter lehnt jeden Haftungsanspruch ab.

Datenschutz

Die Teilnehmenden stimmen der Verwendung von Fotos für Internet sowie Illustrierung zu PR-Zwecken der Organisatoren zu.



Mit der Natur Energie gewinnen.

Wir machen Lebensräume lebenswert.

Besuchen Sie uns in einem unserer
Besucherzentren. Wir zeigen Ihnen wie
aus Wind, Sonne und Wasser Strom wird.
bkw.ch/besucher

 **BKW**



Start 10.00 10 km (2 grosse Runden)
Jahrgang 1985 und jünger
 F 20 Damen/M 20 Herren
Jahrgang 1975 bis 1984
 F 40 Damen/M 40 Herren
Jahrgang 1974 und älter
 F 50 Damen/M 50 Herren



Start 10.02 5 km (1 grosse Runde)
 WK Walking/Nordic Walking alle Jg.

Start 10.05 0,9 km (1 kleine Runde)
Jahrgang 2019 bis 2021
 WU06 Mädchen/MU06 Knaben
Jahrgang 2017/2018
 WU08 Mädchen/MU08 Knaben



Start 10.07 0,9 km (1 kleine Runde)
Jahrgang 2020 und jünger
 ELKI

Start 11.20 5 km (1 grosse Runde)
Jahrgang 2005 und jünger
 U20 Damen/U20 Herren
Jahrgang 1975 bis 2004
 F 20 Damen/M 20 Herren
Jahrgang 1974 und älter
 F 50 Damen/M 50 Herren



Start 11.23 1,8 km Jugend (2 kleine Runden)
Jahrgang 2015/2016
 WU10 Mädchen/MU10 Knaben
Jahrgang 2013/2014
 WU12 Mädchen/MU12 Knaben
Jahrgang 2011/2012
 WU14 Mädchen/MU14 Knaben
Jahrgang 2009/2010
 WU16 Mädchen/MU16 Knaben



12.30 Rangverkündigung und Plauschfest.

gerbersport

Füllerichstrasse 53, 3073 Gümligen, 031 839 60 20, kontakt@gerbersport.ch

**Wir haben nicht nur ein Motto, wir leben es! Laufsport aus Leidenschaft,
100% Laufsport von Läufern für Läufer!**

gerbersport bietet alles, was du für die Faszination Laufsport benötigst.

Mit Laufband-Videoanalyse und unserer langjährigen Lauferfahrung können wir allen den idealen und geeigneten Laufschuh empfehlen.

Mittwoch – Freitag 10.00 – 18.30 Uhr

Samstag 10.00 – 16.00 Uhr

Montag + Dienstag geschlossen



Wir freuen uns auch Dich – in unserem Geschäft in Gümligen! **Bring das Inserat mit und du erhältst 20% Rabatt auf deinen gewünschten Laufschuh, gültig bis 13.7.2024.**

Lisa Frutiger, Markus Gerber



**FÜR
IHREN
WOHNRAUM
IN DER
NATUR**

Lassen Sie sich
inspirieren!

52-Wochen-Gartenbereitschaft:

**www.feller-gartenbau.ch oder rufen Sie uns an
031 951 00 53.**

**Wir beraten Sie gerne und kümmern uns
engagiert um Ihren Garten.**

FELLER GARTENBAU: plant, baut und pflegt
Gärten von Bern bis Gstaad.



FELLER GARTENBAU
MURI BERN GSTAAD

Hauptsponsor:

SILOAH



Weitere Sponsoren

G A F F U R I

Druck | Werbetechnik | 3D



FELLER GARTENBAU

MURI BERN GSTAAD

Venner Stöckli

RESTAURANT • PIZZERIA

Ein starkes Team!

HERZOG
HERZOG
Bau und Holzbau AG
Tel. 031 330 40 70
www.herzoggbau.ch



B E K B

gerber
ELEKTRO + ENERGIETECHNIK

gerbersport.ch
gümligen

valiant



LIEBERMANN
RADIO HIFI TV SAT HANDY UND SERVICE

Ihr Fachhändler mit nachhaltigen Lösungen!

Worbstrasse 219
031 952 79 70

3073 Gümligen
liebermann-rtv.ch



**wo man
zusammen
mehr
erreicht.**

Valiant Bank AG
Füllerichstrasse 53
3073 Gümligen
Telefon 031 954 29 10

wir sind einfach bank.

valiant

Wir danken unseren Sponsoren

Apotheke Gümligen, Dr. Neuenschwander	Gümligen
Auto-Center Muri, Beat Lehmann AG	Muri
Bäckerei Lanz	Bern
BEKB BCBE	Muri
BKW FMB Energie AG	Ostermundigen
Burkhard & Co AG	Gümligen
Coop	Bern
Die Mobilair, Versicherungen und Vorsorge	Ostermundigen
Feller AG, Gartenbau	Muri
Gemeindebetriebe Muri	Gümligen
Gaffuri, Druck Werbetechnik 3D	Bern/Muri
Gerber AG, Elektro + Telekom	Gümligen
gerbersport	Gümligen
Herzogbau	Bern
Liebermann, Radio/TV/HiFi	Gümligen
Metzgerei Simperl	Gümligen
Migros Aare	Bern
Neue Apotheke Muri, Dr. L. Petri	Muri
Pochon Optik, GmbH	Gümligen
Portner AG, Getränkehandel	Riggisberg
Siloah AG, medizinische Versorgung im Alter	Gümligen
Valiant Bank AG	Bern
Vennerstöckli Restaurant	Gümligen





Venner Stöckli

RESTAURANT • PIZZERIA

Klassische italienische Spezialitäten,
duftende Holzofenpizzas,
mediterrane Schlemmereien,
herrliche Weine und vieles mehr...

Wir freuen uns auf Ihren Besuch
Basil Flury und das Venner Stöckli-Team

Venner Stöckli Betriebs AG

Basil Flury • Worbstrasse 218 • Postfach 38

3073 Gümligen • Telefon 031 951 77 33 • Fax 031 951 77 92

info@vennerstoeckli.ch • www.vennerstoeckli.ch

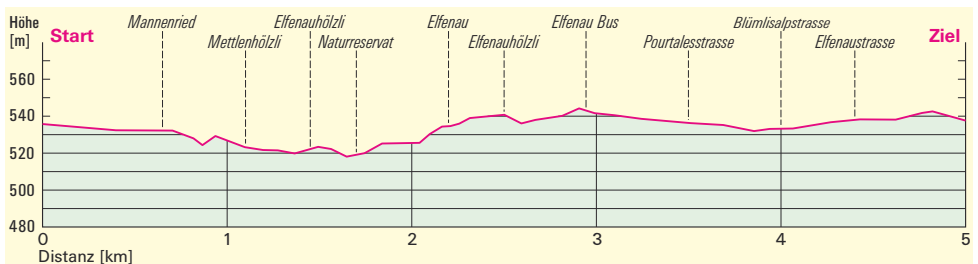
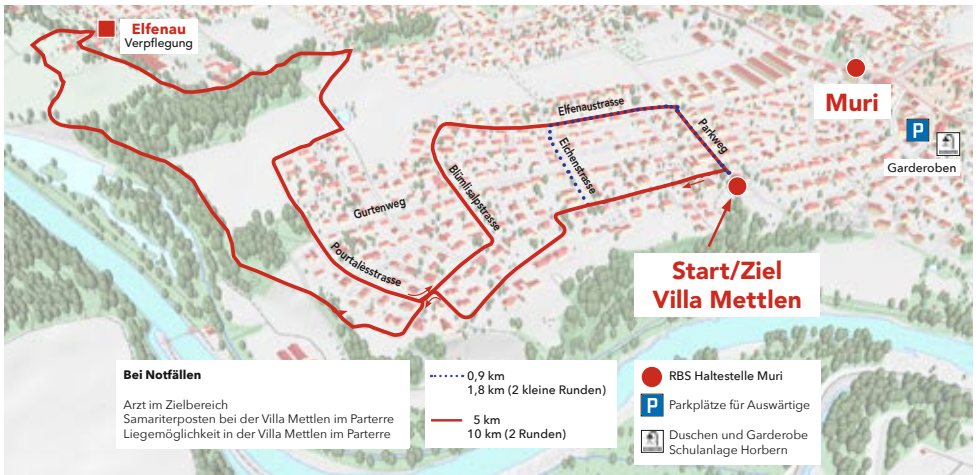


**KEIN LICHT?
KEIN PROBLEM.**

gerber
ELEKTRO + ENERGIETECHNIK

Allmendingenweg 11 | 3073 Gümliingen
031 950 60 70 | gerberelektro.ch

Laufstrecken



Sportverletzungen ?

Wir helfen Ihnen wieder auf die Beine.



toppharm
Apotheke Gümligen



Dr. A. Neuenschwander, Tel. 091 622 62 62

«Zäme blybe mir
fit für d Zuekunft.»

Regional engagiert. Aus Überzeugung.



BEKB

bekb.ch



Direktverkauf

Online bestellen und bequem
abholen oder liefern lassen



www.simperl.ch

031 544 74 73

Burkhard & Co AG Malerei und Gipserei

Morgenstrasse 1
3073 Gümligen

Telefon 031 952 65 85
Telefax 031 952 65 86

www.burkhard-co.ch

Mail: info@burkhard-co.ch



Die Mobiliar. Persönlich und in Ihrer Nähe.



Alexander Zehnder
Versicherungs- und
Vorsorgeberater
T 031 938 38 56
alexander.zehnder@mobiliar.ch



Flavio Cutrone
Versicherungs- und
Vorsorgeberater
T 031 938 38 63
flavio.cutrone@mobiliar.ch

Generalagentur Bern-Ost
Beat Klossner

Bernstrasse 34
3072 Ostermündigen
T 031 938 38 38
bern-ost@mobiliar.ch

mobiliar.ch

die Mobiliar

1230352





Fit und gesund an den Murilauf

«Murilauf moves» ist ein vom Dorfverein Muri-Gümligen organisiertes Vorbereitungsprogramm, an dem seit 2008 jedes Jahr rund 350 Kindergartenkinder sowie Schülerinnen und Schüler teilnehmen. In acht Unterrichtseinheiten lernen die Kinder und Jugendlichen, wie wichtig Bewegung und ausgewogene, gesunde Ernährung sind. Um die Theorie in die Praxis umzusetzen, trainieren sie zudem für den Murilauf. Den krönenden Abschluss bildet jeweils das freiwillige Mitrennen am Murilauf über die 0,9 oder 1,8 km Distanz.

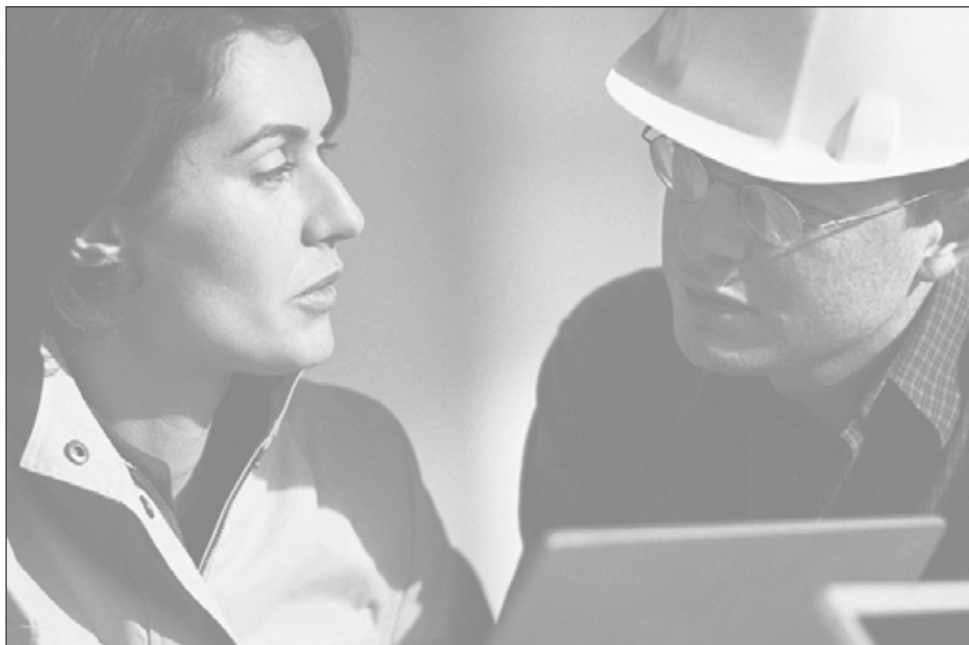


Die Gemeinde Muri bei Bern unterstützt «Murilauf moves» finanziell. Ein grosser Dank geht daher an die Gemeinde, aber auch an alle Lehrkräfte, die sich dafür einsetzen, dass ihre Schülerinnen und Schüler lernen, gesund und fit zu leben.

Wir freuen uns, auch in diesem Jahr wieder zahlreiche Kindergartenkinder sowie Schülerinnen und Schüler am Murilauf begrüßen und bejubeln zu dürfen.

Dorfverein Muri-Gümligen





HERZOG



LÜTHI
HOLZBAU



HAUETER
BAUGESCHÄFT

baut auf baut um baut an

Bau Zimmerei **Schreinerei** Tel. 031 330 40 70

www.herzogbau.ch www.luethiholzbau.ch www.haueter-ag.ch



Das Sorglos-Paket der Gemeindebetriebe Muri b. Bern

Muri-Gümligen setzt auf Fernwärme. Aus guten Gründen!

Jetzt
E-Newsletter
abonnieren



www.fernwaerme-muri.ch





FKJF



Fachstelle für Kinder- und Jugendfragen

muri
b e r n



WWW.FKJF.CH

CHINAMED
WÄRMT, LOCKERT
UND LINDERT.


CHINAMED®

Chinamed Emulsion wird angewendet bei Rheuma, Schmerzen und Verhärtungen der Muskeln und eignet sich für Sportmassagen.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

DR. BÄHLER DROPA AG

 Hergestellt in der Schweiz.



**NEUE APOTHEKE
MURI**



Thunstrasse 68, 3074 Muri bei Bern
Telefon 031 950 80 80

**KEIN LICHT?
KEIN PROBLEM.**

gerber
ELEKTRO + ENERGIETECHNIK

Allmendingenweg 11 | 3073 Gümliigen
031 950 60 70 | gerberelektro.ch

Die regionale Anlaufstelle für eine umfassende medizinische Versorgung im Alter.

Unsere Angebote:

- BESAS Berner Spitalzentrum für Altersmedizin
- Neurozentrum
- Alters- und Langzeitpflege

Weitere Informationen unter:

www.siloah.ch

Siloah AG | Worbstrasse 316 | 3073 Gümligen
Tel. 031 958 11 11 | info@siloah.ch | www.siloah.ch

Trägerin der Siloah AG ist die gemeinnützige Stiftung Siloah.