

# MURILAUF 2024

[www.murilauf.ch](http://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](http://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](http://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](http://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](mailto: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](http://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.herzogbau.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  
 Auto-Center Muri, Beat Lehmann AG  
 Bäckerei Lanz  
 BEKB | BCBE  
 BKW FMB Energie AG  
 Burkhard & Co AG  
 Coop  
 Die Mobilar, Versicherungen und Vorsorge  
 Feller AG, Gartenbau  
 Gemeindebetriebe Muri  
 Gaffuri, Druck | Werbetechnik | 3D  
 Gerber AG, Elektro + Telekom  
 gerbersport  
 Herzogbau  
 Liebermann, Radio/TV/HiFi  
 Metzgerei Simperl  
 Migros Aare  
 Neue Apotheke Muri, Dr. L. Petri  
 Pochon Optik, GmbH  
 Portner AG, Getränkehandel  
 Siloah AG, medizinische Versorgung im Alter  
 Valiant Bank AG  
 Vennerstöckli Restaurant

Gümligen  
 Muri  
 Bern  
 Muri  
 Ostermundigen  
 Gümligen  
 Bern  
 Ostermundigen  
 Muri  
 Gümligen  
 Bern/Muri  
 Gümligen  
 Gümligen  
 Bern  
 Gümligen  
 Gümligen  
 Bern  
 Muri  
 Gümligen  
 Riggisberg  
 Gümligen  
 Bern  
 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](http://www.vennerstoeckli.ch)

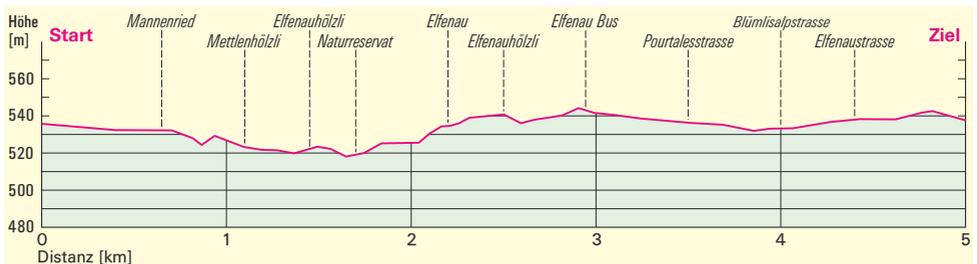
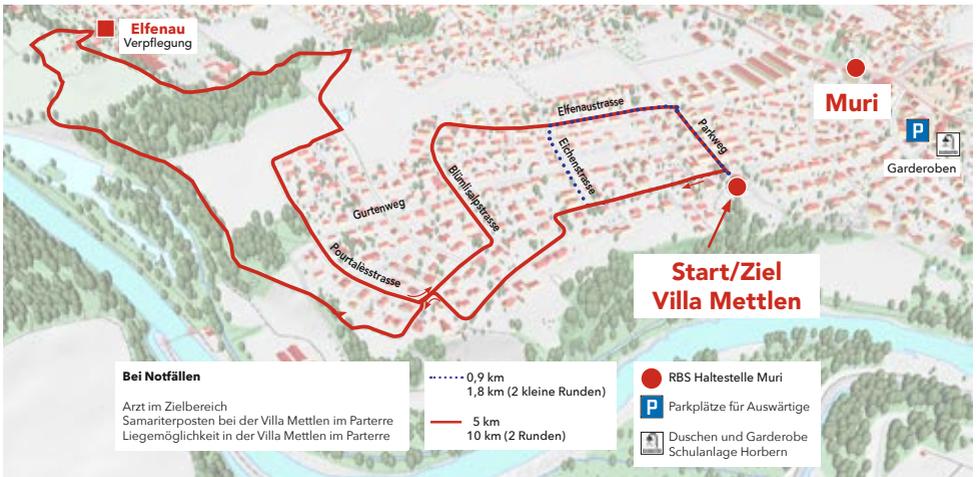


**KEIN LICHT?  
KEIN PROBLEM.**

**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. 091 062 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](http://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](http://www.burkhard-co.ch)

Mail: [info@burkhard-co.ch](mailto: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](http://www.herzogbau.ch) [www.luethiholzbau.ch](http://www.luethiholzbau.ch) [www.haueter-ag.ch](http://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](http://www.fernwaerme-muri.ch)



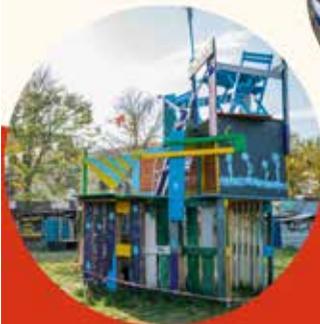


**FKJF**



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](http://www.siloah.ch)

Siloah AG | Worbstrasse 316 | 3073 Gümligen  
Tel. 031 958 11 11 | [info@siloah.ch](mailto:info@siloah.ch) | [www.siloah.ch](http://www.siloah.ch)

Trägerin der Siloah AG ist die gemeinnützige Stiftung Siloah.