



# 22. Steinhölzlilaufl

Sonntag, 4. Dezember '11

Mit Staffelfrennen, Samichlaus, Verlosung  
Guggenmusik Tonschiisser, Schliern



**RAIFFEISEN**  
Raiffeisenbank Schwarzwasser



**isostar**



## Die Partnerschaft, die Vertrauen schafft.

In Geldangelegenheiten will man sich auf einen kompetenten Partner verlassen können. Wir beraten Sie gerne persönlich. Vereinbaren Sie einen Besprechungstermin.  
[www.raiffeisen.ch/schwarzwasser](http://www.raiffeisen.ch/schwarzwasser)

### Wir machen den Weg frei

**Raiffeisenbank Schwarzwasser**  
Bahnhofstrasse 10, 3150 Schwarzenburg  
Telefon 031 734 55 55, Telefax 031 734 55 54  
Geschäftsstellen in Köniz, Niederscherli, Oberbalm

**RAIFFEISEN**

## 22. Steinhözlilauflauf 2011

<b>Datum, Ort</b>	Sonntag, 4. Dezember 2011, Leichtathletik-Stadion Liebefeld / Köniz BE
<b>Auskunft</b>	www.steinhoezllilauflauf.ch / E-Mail: info@steinhoezllilauflauf.ch Thomas Winkler: Tel.: 079 290 53 73, E-Mail: marathomas@gmx.ch Weitere Informationen: Tel.: 031 972 25 89, Handy: 079 210 54 29
<b>Anmeldung</b>	Durch Überweisung des Startgelds auf das PC-Konto: 30-30296-8, Raiffeisenbank Schwarzwasser, 3150 Schwarzenburg, Zugunsten von: CH39 8086 0000 0044 6937 5, OK Steinhözlilauflauf, Hildegardstr. 9, 3097 Liebefeld unter Angabe von Name, Adresse, Jahrgang, Kategorie und ev. Verein. Bei Banküberweisungen bitte auch Namen und Vornamen ins Mitteilungsfeld schreiben und bei Überweisungen mit E-Finance auch die Adresse angeben. Sammelmeldungen bitte mit einem Einzahlungsschein begleichen und Teilnehmer schriftlich per Post oder E-Mail melden.
<b>Meldeschluss</b>	Montag, 21. November 2011 (Poststempel). Nachmeldungen bis eine Stunde vor dem Start der entsprechenden Kategorie gegen einen Zuschlag von Fr. 5.– möglich. Die Startnummern werden den rechtzeitig Angemeldeten in der Woche vor dem Lauf zugeschickt.

### Starteinteilung (inkl. Staffelrennen<sup>1)</sup>)

Nr	Kategorie	Jahrgang	Distanz / Strecke	Zeit	Startgeld
41	Sie&Er-Staffel	offen	6 km (je 2 x 1.5km-Runde)	09.45 h	Fr. 32.–/44.–*
42	Damen-Staffel (2 P.)	offen	6 km (je 2 x 1.5km-Runde)	09.45 h	Fr. 32.–/44.–*
43	Herren-Staffel (2 P.)	offen	6 km (je 2 x 1.5km-Runde)	09.45 h	Fr. 32.–/44.–*
44	Eltern-Kind-Staffel	K: 95+jünger	6 km (je 2 x 1.5km-Runde)	09.45 h	Fr. 32.–/44.–*
1	Schülerinnen I	01 - 03	1,5 km / 1 kleine Runde	10.30 h	Fr. 12.–/18.–*
2	Schüler I	01 - 03	1,5 km / 1 kleine Runde	10.30 h	Fr. 12.–/18.–*
4	Schülerinnen II	98 - 00	3 km / 2 kleine Runden	10.45 h	Fr. 12.–/18.–*
5	Schüler II	98 - 00	3 km / 2 kleine Runden	10.45 h	Fr. 12.–/18.–*
15	Piccolo Mädchen	04 - 08	400 m / 1 Bahnrunde	11.10 h	Fr. 8.–*
16	Piccolo Knaben	04 - 08	400 m / 1 Bahnrunde	11.20 h	Fr. 8.–*
6	Schülerinnen III	95 - 97	4,4 km / Bahn+kl.+gr. Rd.	11.40 h	Fr. 12.–/18.–*
7	Schüler III	95 - 97	4,4 km / Bahn+kl.+gr. Rd.	11.40 h	Fr. 12.–/18.–*
10	Kurzstrecke Damen I	1962+jünger	4,4 km / Bahn+kl.+gr. Rd.	11.40 h	Fr. 19.–/25.–*
11	Kurzstrecke Herren I	1962+jünger	4,4 km / Bahn+kl.+gr. Rd.	11.40 h	Fr. 19.–/25.–*
12	Kurzstrecke Damen II	1961 + älter	4,4 km / Bahn+kl.+gr. Rd.	11.40 h	Fr. 19.–/25.–*
13	Kurzstrecke Herren II	1961 + älter	4,4 km / Bahn+kl.+gr. Rd.	11.40 h	Fr. 19.–/25.–*
14	Walking** (D&H)	offen	4,4 km / Bahn+kl.+gr. Rd.	11.40 h	Fr. 18.–/24.–*
20	Juniorinnen lang	92 u. jünger	10,5 km / Bahn+4 gr. Rd.	12.30 h	Fr. 19.–/25.–*
21	Junioren lang	92 u. jünger	10,5 km / Bahn+4 gr. Rd.	12.30 h	Fr. 19.–/25.–*
22	Frauen 20 (W20)	82 - 91	10,5 km / Bahn+4 gr. Rd.	12.30 h	Fr. 22.–/28.–*
23	Männer 20 (M20)	82 - 91	10,5 km / Bahn+4 gr. Rd.	12.30 h	Fr. 22.–/28.–*
24	Frauen 30 (W30)	72 - 81	10,5 km / Bahn+4 gr. Rd.	12.30 h	Fr. 22.–/28.–*
25	Männer 30 (M30)	72 - 81	10,5 km / Bahn+4 gr. Rd.	12.30 h	Fr. 22.–/28.–*
26	Frauen 40 (W40)	62 - 71	10,5 km / Bahn+4 gr. Rd.	12.30 h	Fr. 22.–/28.–*
27	Männer 40 (M40)	62 - 71	10,5 km / Bahn+4 gr. Rd.	12.30 h	Fr. 22.–/28.–*
28	Frauen 50 (W50)	52 - 61	10,5 km / Bahn+4 gr. Rd.	12.30 h	Fr. 22.–/28.–*
29	Männer 50 (M50)	52 - 61	10,5 km / Bahn+4 gr. Rd.	12.30 h	Fr. 22.–/28.–*
30	Frauen 60 (W60)	42 - 51	10,5 km / Bahn+4 gr. Rd.	12.30 h	Fr. 22.–/28.–*
31	Männer 60 (M60)	42 - 51	10,5 km / Bahn+4 gr. Rd.	12.30 h	Fr. 22.–/28.–*
32	Frauen 70 (W70)	1941 + älter	10,5 km / Bahn+4 gr. Rd.	12.30 h	Fr. 22.–/28.–*
33	Männer 70 (M70)	1941 + älter	10,5 km / Bahn+4 gr. Rd.	12.30 h	Fr. 22.–/28.–*

\* ) mit Erinnerungsmedaille \*\* ) Walking und Nordic Walking \*\*\* ) Familienrabatt siehe übernächste Seite

<sup>1)</sup> **Staffelrennen:** weitere Informationen im Internet unter [www.steinhoezllilauflauf.ch](http://www.steinhoezllilauflauf.ch)

# Bürgin Elektro



Bellevuestrasse 52, 3095 Spiegel  
Telefon 031 972 87 00, Fax 031 972 87 01  
info@buergin-elektro.ch, www.buergin-elektro.ch

## C. Gullo

Chemische Reinigung

Hessstrasse 47, 3097 Liebfeld  
Telefon 031 971 54 44

Bern-  
Weissenbühl Ihre Quartier-  
Metzgerei



## HULLIGER

*Metzgerei-Wursterei*



Urs Hulliger

3007 Bern

Seftigenstrasse-Ecke Holzikofenweg 1, Tel 031 371 33 02

## 22. Steinhölzlilauflauf 2011

<b>Stadion Liebefeld</b>	Erreichbar mit ÖV: Ab Bern Hauptbahnhof mit Bus Nr. 10 (Köniz Schliern) bis zur Haltestelle "Dübystrasse". Fahrzeit ca. 10 Minuten; danach Fussweg von rund 5 Minuten. Mit Auto: Autobahn bei der Ausfahrt Bern-Bümpliz verlassen, Richtung Köniz einspuren, unmittelbar nach Ausfahrt in Spur Richtung Belp-Flughafen wechseln, geradeaus der Hauptstrasse entlang weiter fahren, nach ca. 2 km beim Wegweiser BABS-Lager (Bahngelände) rechts abbiegen. Die Autos werden eingewiesen; ca. 7 min. Fussweg zum Stadion.
<b>Wertsachendepot</b>	Wertsachen können im Klubhaus gratis hinterlegt werden.
<b>Garderoben</b>	Frauen: in der Turnhalle Hessgut Männer: im Stadion und in der Turnhalle Hessgut
<b>Verpflegung</b>	Isostar, Neuenegg
<b>Sanität / Rennarzt</b>	Im Stadion und am Schluss des Läuferfeldes
<b>Festwirtschaft</b>	In der Aula Hessgut (s. Situationsplan). In der Festwirtschaft gilt striktes Hundeverbot.

### Rangverkündigung und Preise

<b>Rangliste</b>	www.datasport.com und Abgabe an der Rangverkündigung.
<b>Rangverkündigungen</b>	Kategorien 41-44: um 12.10 Uhr vor der Tribüne im Stadion Kat. 1, 2, 15, 16: ab 12.50 Uhr in der Aula Hessgut: Allen laufenden Kindern dieser Kategorien schenkt der Samichlaus eine süsse Überraschung. Kategorien 4-13: ab 13.50 Uhr in der Aula Hessgut Kategorien 20-33: ab 14.30 Uhr in der Aula Hessgut Kategorie 14: Kleiner Preis wird im Zieleinlauf abgegeben.
<b>Preisgeld</b>	Jackpot für einen neuen Streckenrekord über 10,5 km: Damen: 37,28.3 (Fr. 200.–) Herren: 32,59.4 (Fr. 200.–) Barpreise für die schnellsten Damen und Herren über 10,5 km.
<b>Naturalpreise</b>	Mindestens für Rang 1 bis 3 in den Kategorien 4-13 und 20-33.
<b>Familienrabatt</b>	Bei Familien (Vater, Mutter, Kinder) mit 5 oder mehr Personen startet das jüngste Kind gratis.
<b>Familienwertung</b>	Spezialpreise für die grössten Familien, die am Lauf klassiert sind. Eine Anmeldung für die Familienwertung ist per Post oder E-Mail bis am Montag, 21. November 2011 notwendig.
<b>Erinnerungsmedaille</b>	Für die Teilnehmer, die bei der Anmeldung einen Zuschlag (Fr. 6.–) bezahlt haben (für Nachgemeldete solange Vorrat).
<b>Verlosung</b>	Im Anschluss an die Rangverkündigung (ca. 15 Uhr): 1 Woche Aktivferien mit Bikeholiday für zwei Personen im Club-Hotel Giverola an der Costa Brava (www.bikeholiday.ch) 1 Garmin Forerunner Pulsuhr 210 (www.garmin.ch)
<b>20%-Rabatt</b>	Vom 1.12.11-31.12.11 im Laufsportgeschäft <i>4feet</i> (Aarberggasse 29, 3011 Bern) für alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

# DIE WELLE TRÄGT DICH IMMER WEITER



**WAVE RIDER 14**



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

  
**Mizuno**<sup>®</sup>

ORTHOSPORT wünscht allen  
Teilnehmern einen schönen und  
verletzungsfreien Lauf!



[www.orthosport.ch](http://www.orthosport.ch)  
Ihr Ansprechpartner bei  
Sportverletzungen

# Situations- und Streckenplan

