

# Wird es kalt, ist es Zeit für den «Steinhölzlilaufl»

Nach dem Lauf folgen im Frühling die Cross-Meisterschaften



Vom Stadion Liebefeld führt der «Steinhölzlilaufl» – wie könnte es bei diesem Namen auch anders sein – durch den Steinhölzliwald. | Foto: zvg/Martin Jörg, Bern

*KÖNIZ – Schon steht er wieder vor der Türe: Der «Steinhölzlilaufl», dessen 27. Ausgabe Ende November stattfindet. Für einmal geht es dann bereits im nächsten Frühling sportlich weiter: mit den «Cross-Schweizer-Meisterschaften» im Spiegel.*

Der Verein Steinhölzlilaufl organisiert seit 27 Jahren den «Steinhölzlilaufl», der mittlerweile knapp 1000 Teilnehmende zählt. Das OK befindet sich diesmal nicht nur in der heissen Phase der Vorbereitungen, sondern blickt auch schon ins nächste Jahr: Am 5. März finden im Spiegel die Cross-Schweizer-Meisterschaften statt. Dem Verein ist es gelungen, den nationalen Sportanlass nach Köniz zu holen. Im OK ist die Vorfreude dementsprechend gross. «Ein Höhepunkt für

den Verein», bekräftigt Vereinspräsident Thomas Winkler und betont, dass die Vorbereitungen seit bald zwei Jahren laufen. An den Cross-Meisterschaften gilt es, einen auf Naturboden gesteckten Rundkurs von einem Kilometer zu absolvieren, der mehrmals umlaufen wird. Cross ist nichts für Untrainierte: Das Terrain ist hart, die Böden tief, und die Anforderungen sind hoch. Das anspruchsvolle Rennen gilt bei Athletinnen und Athleten denn auch als ideale Vorbereitung auf die Sommersaison. «Wir sind bemüht, ein starkes Feld an den Start zu bringen», versichert Winkler, der selbst im Spiegel wohnhaft ist.

## Prominentes Feld

Die besten Schweizer Langstreckenläufer werden an den Start gehen, bereits zugesagt hat Titelverteidiger und Lokalmatador Marcel Berni aus Schliern. Tho-

mas Winkler kennt den Sportler persönlich und würde sich dementsprechend freuen, wenn dieser den Titel in seinem Wohnort verteidigen könnte. Ein Erfolg konnte er in diesem Jahr in Amsterdam feiern: Berni wurde in der Teamwertung Europameister im Halbmarathon. Nebst prominenten Namen soll der Anlass in der Gemeinde Köniz aber auch Volksläufer ansprechen. «Wir haben eigens dafür entsprechende Kategorien geschaffen», betont Winkler.

## Fokus auf Lauf

Vorfreude ist auch in Bezug auf den «Steinhölzlilaufl» spürbar, der am Sonntag, 27. November, stattfindet. Der Anlass soll wiederum ein tolles (Lauf-)Fest werden – für Teilnehmer und Zuschauer gleichermaßen. «Die Guggenmusik Tonschiisser, der Sportshop und der Samichlaus sind feste Bestandteile des traditionellen Vorweihnachtslaufs», sagt Thomas Winkler. In den nächsten vier Jahren erhalten die Teilnehmenden zudem eine neue Medallenserie, diesmal die silberne. Ein Novum ist auch die Zeitmessung mit einem Chip-System, das zusätzlich die Netto-Zeiten sowie bei der Staffel und dem 10,5-km-Hauptlauf die Rundenzeiten stoppt. Das System hat zur Folge, dass die Startgelder um

durchschnittlich rund vier Franken erhöht werden müssen.

## Trainieren mit erfahrenen Läufern

Das kostenlose Training im Vorfeld des Laufs findet am Sonntag, 13. November, statt. Treffpunkt ist um 10 Uhr im Stadion Liebefeld (vor der Tribüne). Mit den Lauf-Experten gehts dann in verschiedenen Leistungsgruppen auf die Strecke.

Yvonne Mühlematter

■ INFO

www.steinhoezlilaufl.ch

**Anmelden:** Durch Überweisung des Startgeldes auf das Konto: 30-30296-8, Raiffeisenbank Schwarzwasser, 3150 Schwarzenburg, zugunsten von: CH39 8086 0000 0044 6937 5, OK Steinhölzlilaufl, Seelandstr. 21A, 3095 Spiegel; unter Angabe von Name, Adresse, Jahrgang, Kategorie, E-Mail und eventuell Verein. Neu sind auch Online-Anmeldungen möglich: [www.steinhoezlilaufl.ch](http://www.steinhoezlilaufl.ch)

**Anmeldeschluss:** Mittwoch, 16. November (Poststempel). Nachmeldungen und Ummeldungen sind gegen einen Zuschlag von sechs Franken bis eine Stunde vor dem Start der entsprechenden Kategorie direkt vor Ort möglich.

**Startnummernausgabe:** Turnhalle Hessgut, Samstag, 26. November, 16 bis 18 Uhr, Sonntag, 27. November, ab 8.30 Uhr

