

35. Steinhölzlilauflauf

Sonntag, 30. November 2025 Liebefeld BE
Distanzen: 0,4 - 10,5 km



Jetzt Anmelden!



Fotos: Hugo Rey

RAIFFEISEN

SWISSLOS

Sportfonds Kanton Bern

MITGLIED VON
SWISSRUNNERS



Steinhölzlilauflauf

Dr. Louf Hit zum Saisonschluss

«Grosspapi, wer passt eigentlich auf die Berge auf?»



Damit wir für unsere Kinder eine Antwort haben, setzen wir uns für den Schutz der Schweizer Berggebiete ein.

Taten statt Worte Nr. 234: Mit Pro Montagna unterstützen wir die Schweizer Berggebiete.



taten-statt-worte.ch

coop

Für mich und dich.

Infos Anmeldung

Datum und Ort

Sonntag, 30. November 2025, Stadion Liebefeld-Hessgut, 3097 Liebefeld,
Gemeinde Köniz BE

Auskunft

Webseite: www.steinhoelzlilauf.ch E-Mail: info@steinhoelzlilauf.ch
OK Präsident: Thomas Winkler marathomas@gmx.ch

Anmeldung

Online auf www.steinhoelzlilauf.ch. Unter Anmeldung den Link zum Meldeformular wählen und dieses ausfüllen. Anschliessend Zahlungsmethode wählen, Post- und Banküberweisung, Zahlung mit Rechnung, Zahlung mit Kreditkarte, Postfinance Card oder Twint. Neben dem Startgeld bezahlst du bei uns keine zusätzlichen Transaktionsgebühren.

Gruppen, Vereine und Schulklassen profitieren ab zehn Personen von einem Rabatt von 20% auf das Startgeld. Gruppen können sich über einen speziellen Link auf der Website anmelden. Das Startgeld wird vor der Veranstaltung in Rechnung gestellt.

Bei Fragen zur Anmeldung und Ummeldungen: Per Mail an info@trackmaxx.ch

Startnummern

Die Startnummern können vor Ort für alle Kategorien in der Turnhalle Hessgut abgeholt werden.

Samstag, 29. November 2025, 15.00-17.00Uhr

Sonntag, 30. November 2025, ab 8.00 Uhr

Alle bis am 23. November 2025 Angemeldeten, haben zudem ihren Vornamen auf die Startnummer gedruckt.

Annulation des Startplatzes

Bei der Online-Anmeldung kann ein Annulations-Schutz vom Startplatz für das Startgeld abgeschlossen werden. Nicht-Versicherte erhalten das Startgeld nicht zurückerstattet, wenn sie nicht am Lauf teilnehmen können.

Steinhölzli-Challenge

Bei der Online-Anmeldung besteht die Möglichkeit bei der Steinhölzli-Challenge zu einem reduzierten Startgeld beim Kurz- und Hauptlauf zu starten. Die Läuferin oder der Läufer wird über beide Distanzen in seiner Kategorie gewertet und zusätzlich in der Overall Wertung der Kategorie Challenge (Männer und Frauen).

Startgeld: Normalpreis CHF 51.– und mit Medaille CHF 57.–



Der Weg ist das Ziel. Beschreiten wir ihn gemeinsam.

Patrick Hohler, Versicherungs- und Vorsorgeberater
T 031 978 40 28, patrick.hohler@mobiliar.ch

Generalagentur Bern-West
Steven Geissbühler

Schwarzenburgstrasse 223
3097 Liebfeld
T 031 978 40 40
bern-west@mobiliar.ch
mobiliar.ch

die Mobiliar

Da wo Sie sich Zeit nehmen für Ihre Gesundheit.



BON

Gratis Kleingrösse Naturathek
nach Wahl beim nächsten
Einkauf in der Naturdrogerie
Freudenberg oder Steinhölzli.

www.naturdrogerien.ch



naturdrogerie
bern
im Freudenberg

Giacomettistrasse 15
3006 Bern
031 352 52 11



naturdrogerie
steinhölzli
im Liebfeld

Kirchstrasse 4
3097 Liebfeld
031 971 53 05

Infos Anmeldung

Nachwuchs-Fünfliber

Es freut uns sehr, wenn du bei der Anmeldung den Nachwuchs-Fünfliber von Swiss Athletics unterstützen würdest. Weitere Infos unter: www.swiss-running.ch

Meldeschluss

Sonntag, 23. November 2025, 24.00 Uhr.

Nachmeldung

Ab Montag, 24. November 2025 bis Sonntag, 30. November 2025.

Zusätzlicher Aufpreis: Kinder- und Schülerkategorien CHF 5.–
alle übrigen Kategorien CHF 10.–

Nachmeldung vor Ort

Direkt vor Ort ist keine Nachmeldung möglich!

Sofern noch Startnummern verfügbar sind, können diese über die Online-Nachmeldung gelöst werden. Diese ist bis 60 Minuten vor dem jeweiligen Start möglich.

Maximale Anzahl Teilnehmende: 1100

Wettkampf- und Datenschutzreglement

Mit der Anmeldung wird von den Teilnehmenden das auf www.steinhoelzlilauflauf.ch publizierte Wettkampf- und Datenschutzreglement akzeptiert.



Morgenthaler

coiffure



Coiffure Postiches Biosthetik
Atelier für Perücken und Haarteile

Monbijoustrasse 73, 3007 Bern
Telefon 031 371 41 54

postiche@bluewin.ch, www.morgenthalercoiffure.ch



Steinhölzli Apotheke
Ganz in Ihrer Nähe

Kirchstrasse 9, 3097 Liebfeld Bern
Telefon 031 971 39 14
www.steinhoelzliapotheke.ch

★ **Hauslieferdienst** ★





Kategorien und Startzeiten

Kategorie	Jahrgang	Strecke	Distanz	Startzeit	Startgeld mit Erinnerungspreis	Startgeld mit Erinnerungspreis und Medaille
Sie & Er-Staffel	offen	je 2-mal 1 kl. Runde	6.4 km	9.30 Uhr	Fr. 54.-	Fr. 66.-
Frauen-Staffel (2 Personen)	offen	je 2-mal 1 kl. Runde	6.4 km	9.30 Uhr	Fr. 54.-	Fr. 66.-
Männer-Staffel (2 Personen)	offen	je 2-mal 1 kl. Runde	6.4 km	9.30 Uhr	Fr. 54.-	Fr. 66.-
Eltern-Kind-Staffel (2 Personen)	Kind: < 2009	je 2-mal 1 kl. Runde	6.4 km	9.30 Uhr	Fr. 54.-	Fr. 66.-
Ü100-Staffel (2 Personen)	zusammen 100 Jahre oder mehr	je 2-mal 1 kl. Runde	6.4 km	9.30 Uhr	Fr. 54.-	Fr. 66.-
Schülerinnen A	10 - 11	2 kl. Runden	3.2 km	10.15 Uhr	Fr. 20.-	Fr. 20.-
Schüler A	10 - 11	2 kl. Runden	3.2 km	10.15 Uhr	Fr. 20.-	Fr. 20.-
Schülerinnen B	12 - 13	2 kl. Runde	3.2 km	10.15 Uhr	Fr. 20.-	Fr. 20.-
Schüler B	12 - 13	2 kl. Runde	3.2 km	10.15 Uhr	Fr. 20.-	Fr. 20.-
Schülerinnen C	14 - 15	1 kl. Runde	1.6 km	10.40 Uhr	Fr. 18.-	Fr. 18.-
Schüler C	14 - 15	1 kl. Runde	1.6 km	10.40 Uhr	Fr. 18.-	Fr. 18.-
Schülerinnen D	16 - 17	1 kl. Runde	1.6 km	11.00 Uhr	Fr. 18.-	Fr. 18.-
Schüler D	16 - 17	1 kl. Runde	1.6 km	11.00 Uhr	Fr. 18.-	Fr. 18.-
Piccola 1 Mädchen	18 - 19	2 Bahnrunder	800 m	11.15 Uhr	Fr. 16.-	Fr. 16.-
Piccolo 1 Knaben	18 - 19	2 Bahnrunder	800 m	11.25 Uhr	Fr. 16.-	Fr. 16.-
Piccola 2 Mädchen	20 - 21	1 Bahnrunde	400 m	11.35 Uhr	Fr. 14.-	Fr. 14.-
Piccolo 2 Knaben	20 - 21	1 Bahnrunde	400 m	11.45 Uhr	Fr. 14.-	Fr. 14.-
Jugend B (W)	08 u. jünger	1 kl. + 1 gr. Rd.	5.1 km	12.00 Uhr	Fr. 20.-	Fr. 26.-
Jugend B (M)	08 u. jünger	1 kl. + 1 gr. Rd.	5.1 km	12.00 Uhr	Fr. 20.-	Fr. 26.-
Kurzstrecke Damen I	76 - 07	1 kl. + 1 gr. Rd.	5.1 km	12.00 Uhr	Fr. 34.-	Fr. 40.-
Kurzstrecke Herren I	76 - 07	1 kl. + 1 gr. Rd.	5.1 km	12.00 Uhr	Fr. 34.-	Fr. 40.-
Kurzstrecke Damen II	1975 u. älter	1 kl. + 1 gr. Rd.	5.1 km	12.00 Uhr	Fr. 34.-	Fr. 40.-
Kurzstrecke Herren II	1975 u. älter	1 kl. + 1 gr. Rd.	5.1 km	12.00 Uhr	Fr. 34.-	Fr. 40.-
Walking + Nordic Walking (D + H)	offen	1 kl. + 1 gr. Rd.	5.1 km	12.01 Uhr	Fr. 34.-	Fr. 40.-
Jugend A (W)	06 u. jünger	3 gr. Runden	10.5 km	13.15 Uhr	Fr. 34.-	Fr. 40.-
Jugend A (M)	06 u. jünger	3 gr. Runden	10.5 km	13.15 Uhr	Fr. 34.-	Fr. 40.-
Frauen 20 (W20)	96 - 05	3 gr. Runden	10.5 km	13.15 Uhr	Fr. 37.-	Fr. 43.-
Männer 20 (M20)	96 - 05	3 gr. Runden	10.5 km	13.15 Uhr	Fr. 37.-	Fr. 43.-
Frauen 30 (W30)	86 - 95	3 gr. Runden	10.5 km	13.15 Uhr	Fr. 37.-	Fr. 43.-
Männer 30 (M30)	86 - 95	3 gr. Runden	10.5 km	13.15 Uhr	Fr. 37.-	Fr. 43.-
Frauen 40 (W40)	76 - 85	3 gr. Runden	10.5 km	13.15 Uhr	Fr. 37.-	Fr. 43.-
Männer 40 (M40)	76 - 85	3 gr. Runden	10.5 km	13.15 Uhr	Fr. 37.-	Fr. 43.-
Frauen 50 (W50)	66 - 75	3 gr. Runden	10.5 km	13.15 Uhr	Fr. 37.-	Fr. 43.-
Männer 50 (M50)	66 - 75	3 gr. Runden	10.5 km	13.15 Uhr	Fr. 37.-	Fr. 43.-
Frauen 60 (W60)	56 - 65	3 gr. Runden	10.5 km	13.15 Uhr	Fr. 37.-	Fr. 43.-
Männer 60 (M60)	56 - 65	3 gr. Runden	10.5 km	13.15 Uhr	Fr. 37.-	Fr. 43.-
Frauen 70 (W70)	46 - 55	3 gr. Runden	10.5 km	13.15 Uhr	Fr. 37.-	Fr. 43.-
Männer 70 (M70)	46 - 55	3 gr. Runden	10.5 km	13.15 Uhr	Fr. 37.-	Fr. 43.-
Frauen 80 (W80)	1945 u. älter	3 gr. Runden	10.5 km	13.15 Uhr	Fr. 37.-	Fr. 43.-
Männer 80 (M80)	1945 u. älter	3 gr. Runden	10.5 km	13.15 Uhr	Fr. 37.-	Fr. 43.-



**PHYSIO
GERE LUDER
HOLLIGERHOF 8
3008 BERN**

- **Physiotherapie**
- **Domizilbehandlung**
- **Massage**

**Gere Luder
031 352 11 52
info@physio-gere-luder.ch
www.physio-gere-luder.ch**



Sueder **RESTAURANT**

Weissensteinstrasse 61

3007 Bern

Tel 031 371 57 67

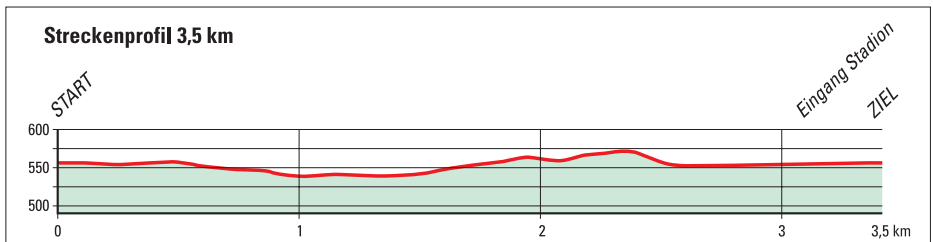
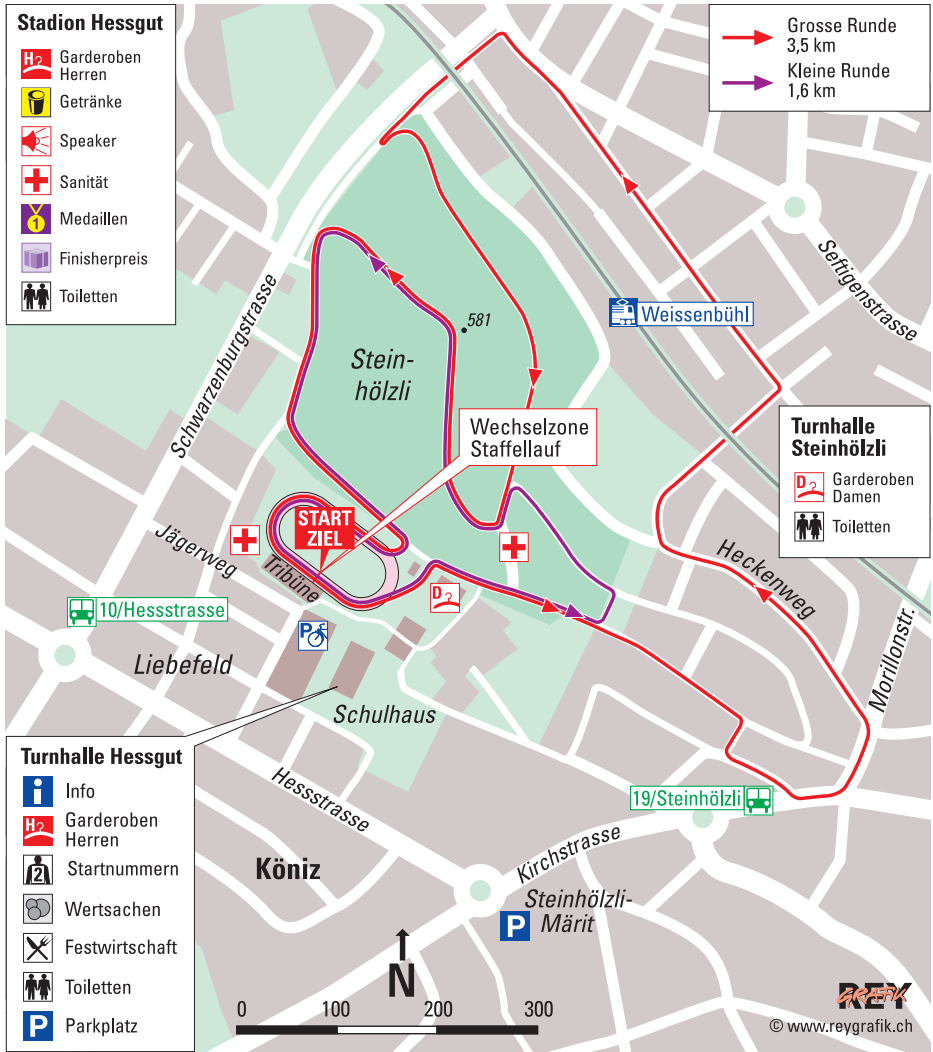
www.restaurant - sueder.ch

Di - Fr 11.30 bis 14.00 Uhr und ab 18.00 Uhr

Sa ab 17.30 Uhr

Sonntag und Montag geschlossen

Situations- und Streckenplan



Örtlichkeiten

Start- und Zielgelände im Stadion Liebefeld-Hessgut

Das Stadion Liebefeld-Hessgut ist mit den öffentlichen Verkehrsmitteln gut erreichbar. Ab Bern Hauptbahnhof mit Bus Nr. 10 (Richtung Schliern, Köniz) bis zur Haltestelle Hessstrasse. Fahrzeit ca. 7 Minuten. Fussweg zum Stadion Liebefeld-Hessgut ist markiert und beträgt rund 5 Minuten.

Mit Auto: Autobahn bei der Ausfahrt Bern-Bümpliz verlassen, danach Richtung Köniz fahren. Der Weg zum Parkhaus Steinhölzlimärit ist signalisiert. Kosten zum Parkieren CHF 5.– (mit Twint) für den ganzen Tag. Die Fahrzeuge werden eingewiesen. Der Fussweg zum Stadion Liebefeld-Hessgut beträgt rund 5 Minuten.

Es wird empfohlen zu Fuss, per Velo oder mit den öffentlichen Verkehrsmitteln anzureisen. Es stehen nur beschränkt Parkmöglichkeiten zur Verfügung.

Information / Wertsachendepot

In der Turnhalle Hessgut ab 8.00 Uhr. Für das Wertsachendepot ist der entsprechende Bon an der Startnummer befestigt.

Fundsachen

Nach der Veranstaltung werden Fundsachen bis am 15. Januar 2026 aufbewahrt und anschliessend an ein Hilfswerk gespendet.

Auskunft erteilt: info@steinhoelzilauf.ch

Garderoben / Duschen

Frauen: Turnhalle und Garderoben am Steinhölzliweg 64 (alte Reithalle).

Männer: Garderoben bei der Turnhalle Hessgut sowie im Stadion Liebefeld-Hessgut.

Verpflegung

FOCUSWATER, SPONSER und Erdinger alkoholfrei sind die offiziellen Verpflegungspartner. Beim Kurz- und Hauptlauf gibt es eine Zwischenverpflegung im Stadion Liebefeld-Hessgut.

Sanität

Samariterverein Niederscherli und Umgebung.

Rennärztin

Dr. med. Alexandra Kronenberg

Unterstützender Verein

LCA Bärn, www.lca-bern.ch

Cafeteria

Diese befindet sich im Foyer der Aula Hessgut.

Festwirtschaft

Auf dem Areal der Schule Hessgut.

Infos / Rangverkündigungen / Preise

Musikalische Unterstützung

Die Guggenmusik «Tonschüsser» aus Schliern sorgt im Stadion Liebefeld-Hessgut von 11.15 Uhr bis 14.15 Uhr für Unterhaltung.

Übernachtungsmöglichkeit

In Stadionnähe befindet sich das Hostel 77. Bei direkter Buchung über das Hostel 77 mit dem Vermerk Steinhölzlilauflauf, wird auf eine Übernachtung 20% Rabatt gewährt.

Social Media

Folge uns auch auf TikTok und Instagram.

Siegerehrungen

Die Siegerehrungen aller Kategorien finden in der Aula Hessgut statt:

- 10.30 Uhr 4feet Staffellauf
- 10.50 Uhr Schülerinnen A + B
- 12.00 Uhr Schülerinnen C + D,
- 12.15 Uhr Piccolo und Piccola 1 + 2 (mit Samichlaus)
- 14.30 Uhr Kurzlauf, Hauptlauf, Challenge

Startliste und Ranglisten

Im Internet unter www.steinhoezlilauflauf.ch oder www.trackmaxx.ch. Bei der Kategorie Walking wird eine alphabetische Liste mit Zeitangabe erstellt.

Preisgeld

Im Hauptlauf über 10,5 km gibt es in der Gesamtwertung Damen und Herren Barpreise zu gewinnen:

1.Rang CHF 150.–, 2. Rang CHF 100.–, 3. Rang CHF 80.–

Streckenrekord 10,5 km

Frauen: Simona Aebersold, Brügg 38.31 (2022)

Männer: Matthias Kyburz, Belp 32:15 (2024)

Bei Unterbietung vom Streckenrekord werden CHF 100.– ausbezahlt.





MÖSSINGER IMMOBILIEN

Ihr Partner in Immobilienfragen seit 1966

Verkauf
Vermietung
Beratung
Schätzungen
Projektentwicklung

Mössinger Immobilien AG
Grenzweg 1 | PF 108
3097 Liebefeld
031 972 21 22

www.moessinger.ch



Bürgin Elektro



Beat Bürgin Elektro AG

Bellevuestrasse 52 Tel.031 972 87 00 info@buergin-elektro.ch

3095 Spiegel

www.buergin-elektro.ch

Planung und Beratung

Stark- und Schwachstromanlagen

Beleuchtungsinstallation

EDV-Netzwerke

Telefoninstallation

Vertrauen verbindet

Infos / Rangverkündigungen / Preise

Naturalpreise

Bei allen Kategorien (ausser bei der Kategorie Walking) erhalten die ersten drei Ränge Naturalpreise oder Gutscheine. Bei der Kategorie Walking / Nordic Walking werden unter allen vorangemeldeten drei Geschenkboxen mit Hausspezialitäten von der Naturdrogerie Steinhölzli im Wert von je CHF 100.– verlost.

Medaillen

Für die Kinder- und Schülerkategorien ist die Medaille im Startgeld inbegriffen. Alle übrigen Kategorien können die Medaille für CHF 6.– bei der Online Anmeldung erwerben. Abgabe beim Zieleinlauf.

Erinnerungspreis

Die Kategorien Piccolo und Piccola 1 + 2, sowie die Schülerinnen und Schüler der Kategorien C + D, erhalten beim Zieleinlauf einen «Chlausensack» vom Samichlaus.

Alle übrigen Kategorien erhalten ein funktionelles Steinhölzli T-Shirt von der Marke Bodycross (solange Vorrat). Abgabe beim Zieleinlauf.





Wir erfüllen essbare Träume mit traditionellem Handwerk.

Bäckerei - Konditorei - Bistro

Bäckerei – Konditorei Lanz GmbH
Schwarzenburgstrasse 105
3097 Liebefeld
031971 38 69
www.lanzbeck.ch

Öffnungszeiten: Mo- Fr 6.30 – 18.30 Uhr
Sa 6.30 – 14.00 Uhr

Für Regenerations- Künstler

unterstützt die Regeneration

nur 25 kcal pro 100 ml

isotonisch

Vitaminhaltig (B1, B12)



ERDINGER
ALKOHOLFREI

Natürlich. Sportlich. Erfrischend.

Enthält die essentiellen Vitamine Folsäure (B9) und B12. B9 und B12 tragen zur Verringerung der Müdigkeit wie zur normalen Funktion des Immunsystems bei. B12 trägt zudem zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. Eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie gesunde Lebensweise sind wichtig.

www.erdinger-alkoholfrei.ch

Goldspensoren

RAIFFEISEN

SWISSLOS

Sportfonds
Kanton Bern

Silbersponsoren

SWICA, 4feet AG Bern, Bodycross,
Burgergemeinde Bern, Gemeinde Köniz,
Magnesium Biomed Direct

Bronzesponsoren

Mössinger Immobilien Liebefeld

Inserenten

Beat Bürgin Elektro AG Spiegel b. Bern,
Physio Gere Luder Bern, Bäckerei Lanz Liebefeld, Süder Restaurant Bern,
Steinhölzli Apotheke Liebefeld, Orthobern,
Naturdrogerie Steinhölzli Liebefeld, Coop Bern,
Morgenthaler Coiffure Postiche AG Bern

Preissponsoren und Gönner

Landi Köniz, Migros Kulturprozent Schönbühl,
Blumengeschäft Créafloristique Bern,
bio-familia AG Sachseln

Medical Partner

Alexandra Kronenberg, Eggpraxis Thierachern

Verpflegungs Partner

FOCUSWATER, Erdinger alkoholfrei,
SPONSER

Dienstleistungs Partner

Rusto & Co AG Goldach, Blaser Café Bern, Hostel 77 Bern,
RegioSport Kollektiv, Laufsportevents Winkler



Was uns ausmacht:
**Leon & Mias
Lieblingsvorteil.**

YoungMemberPlus

Eröffne jetzt dein YoungMemberPlus Bankpaket und profitiere von coolen Vorteilen:

- 50% auf dein Halbtax
- vergünstigte Konzerttickets
- Vorzugszins auf dem Sparkonto
- Konto, E-Banking, TWINT - kostenlos!

Bankpaket
eröffnen und
profitieren!

