

# BERGLAUF 2022

## Geschichte

Zweisimmen im Simmental liegt auf 947 m ü. M., am Fusse seines Hausbergs Rinderberg und zwischen dem Zusammenfluss der Grossen und Kleinen-Simme.

Der Rinderberg war vor 120 Jahren der bekannteste Skiberg im Berner Oberland. Nach dem Bau der Gondelbahn 1957 war diese bis in die 70er Jahre die Längste der Alpent. Heute wird die Bahn nicht nur im Winter und der Rinderberg nicht nur als Skiberg genutzt. Im Sommer bringen die Gondeln Wanderer und Familien auf den «Spitz» (Bergstation) zum Ausgangspunkt für die Höhenwanderung Richtung Horneggli oder zu Olga's Kuhstall, dem neuen Indoor- und Fassadenspielplatz an der Bergstation.

Im Herbst, wenn die Weiden abgegrast und die Kühe im Tal sind, kann der Berg auf vielfältige Weise erkundet werden. Seit Oktober 2020 auch mit einem Berglauf.

Der Berglauf Rinderberg führt den Läufer vom Start vorerst flach zum idyllischen Zusammenfluss der Simmen, dann zurück ins Dorf und auf Wanderwegen und herbstlichen Alpweiden hinauf zum Adler "Top of Rinderberg" 2078 m ü. M. Die traumhafte Aussicht auf Berner-, Waadtländer- und Freiburger-Alpen belohnt den Finisher für all seine Anstrengungen! Der Schlussanstieg hat das Zeug, Dir Berglauf-Flow zu schenken!

## Berglauf Rinderberg Zweisimmen von A-Z

### A

#### Anmeldung:

Online bei [Dataspport](#) oder  
bis 1 Stunde vor Start mit Zuschlag von CHF 5.00

#### Anreise:

#### PW

Zweisimmen - Kreisel Richtung Lenk – Schulanlage Gwatt

In drei Minuten Marschzeit zum Startgelände befinden sich  
300 Parkplätze (gebührenpflichtig) bei Schulanlage Gwatt und  
Simmental Arena.

#### ÖV

Das Startgelände liegt direkt neben dem Bahnhof Zweisimmen.  
Ausgang Richtung Schulanlage Gwatt / Gemeindesaal benutzen.

Bern ab 6:39 / 7:04 / 7:39 Uhr  
Spiez ab 7:12 / 7:38 / 8:12 Uhr  
Château-d'Oex ab 07:01 / 8:01 Uhr

#### Aufgabe:

Bei Rennaufgabe muss der nächste Streckenposten oder  
die Rennleitung informiert werden.  
(Telefonnummer ist auf Startnummer ersichtlich).

**Austragung Nr. 3:** Sonntag, 16. Oktober 2022

**Auskunft:** sonja.kurth@zweisimmen.ch

Sonja Kurth  
Koordinationsstelle Tourismus & Sport  
Mühlegasse 5  
3770 Zweisimmen  
Tel. 033 729 88 60

## **B**

### **Bergbahnen**

**Destination Gstaad:** Herzlichen Dank für die grosszügige Unterstützung.

## **E**

**Effektentransport:** Startgelände Schulhaus Zweisimmen

### **Ethik:**

Jeder Teilnehmende trägt Sorge zur Umwelt und nimmt seinen Abfall bis zum nächsten Verpflegungsposten oder ins Ziel mit. Auf die übrigen Teilnehmenden ist Rücksicht zu nehmen. Anderen Teilnehmenden ist bei einem Unfall oder körperlichen Problemen Hilfe zu leisten.

## **F**

**1000 Freunde Rinderberg:** Herzlichen Dank für die grosszügige Unterstützung.

### **Finisher:**

Nach dem Zieleinlauf laufen die Finisher wieder zurück zur Bergstation. Dort wird ihnen ein Erinnerungspreis übergeben, befinden sich Getränke und Riegel zum Verpflegen und kann der Effektensack abgeholt werden.

## **G**

**Garderobe:** Wir bitten alle Teilnehmenden\* wenn möglich in Rennbekleidung anzureisen.

**Gemeinde Zweisimmen:** Herzlichen Dank für die grosszügige Unterstützung.

### **Gesundheit:**

Die Teilnehmenden\* hören auf ihren Körper und gehen kein gesundheitliches Risiko ein – sie brechen den Lauf ab, falls Probleme auftreten.

### **Gstaad Saanenland**

**Tourismus:** Herzlichen Dank für die grosszügige Unterstützung.

## **H**

**Helfer:** Herzlichen Dank allen Helferinnen und Helfern – ohne euch wäre es nicht möglich einen Berglauf zu organisieren.

**Hüttenzauber:** Herzlichen Dank für die grosszügige Unterstützung.



## I J

**Informationen:** [running.COACH - Laufrechner und Laufkalender \(runningcoach.me\)](http://running.COACH - Laufrechner und Laufkalender (runningcoach.me))

## K

### Kategorien

**Männer/Frauen:**

U20	(2003 - 2009)
20 - 39	(2002 - 1983)
40 - 49	(1982 - 1973)
50 - 59	(1972 - 1963)
60 +	(1962 + )

**Kategoriensieger:** Nach dem Zieleinlauf begeben sich alle Finisher wieder zurück zum Berghaus. Dort wird ihnen der Erinnerungspreis übergeben. Kategoriensieger werden beim Berghaus mit einem Präsent geehrt. Die Siegerehrung findet bei vollständigem Podest laufend während dem Rennen statt.

**Kehricht:** Bis zum nächsten Verpflegungsposten mitnehmen.

**Kinderlauf–Simmenlauf:** Kids M/W, U13 M/W, U16 M/W

## L

### Landbesitzer /

**Landbewirtschafter:** Herzlichen Dank für eure Unterstützung.

**Littering:** No-Go.

## M

**Markierungen:** BKW Flaggen

## N

**Nachmeldungen:** Bis 1 Stunde vor dem Start mit Zuschlag von CHF 5.00 (Kinderlauf und Berglauf)

## O

**Organisation:** Koordinationsstelle Tourismus & Sport mit Team

**ÖV:** Idealer Lauf zur Anreise mit dem ÖV.

## P

**Parking:** In drei Minuten Marschzeit zum Startgelände befinden sich 300 Parkplätze (gebührenpflichtig) bei Schulanlage Gwatt und Simmental Arena.

**Proteste:** Es sind keine Proteste möglich.

## R

**Rangliste:** Ab Sonntagabend auf [Fairplay-Timing - Heinz Welten, Schönried](#) oder [DS live \(datasport.com\)](#)



**Rangverkündigung:** Auf eine Rangverkündigung verzichtet.  
Die Kategoriensieger werden bei vollständigem Podest während dem Rennen bei der Bergstation Rinderberg geehrt.

**Reglement:** Das Benutzen von Stöcken als Gehhilfe ist untersagt.  
Teilnehmende, welche die offizielle Strecke verlassen, Weisungen der Rennleitung nicht beachten oder Hilfsmittel wie Fahrzeuge etc. benutzen, werden disqualifiziert.  
Kategorie U20 startberechtigt sind Jahrgang 2009 und älter.  
Die Rennleitung hat das Recht, bei unzumutbaren äusseren Bedingungen, den Lauf abzusagen.

**Rennbüro Start:** Startgelände Schulhaus Zweisimmen

**Rennbüro Ziel:** Berghaus Rinderberg Zweisimmen

**Rinderberg:** 2078 m ü. M. und seit 120 Jahren ein Winter-Sportberg.

## S

**Sanität:** Startgelände / Verpflegungsposten I Mittelstation / Zielgelände

**Skischule Zweisimmen:** Auch im Sommer aktiv – herzlichen Dank für die Mithilfe.

**Start:** 09:30 Uhr (Kinderlauf)

10:00 Uhr (Berglauf)

**Startgeld Berglauf  
inbegriffen:** Startnummer, Effektentransport, Verpflegung Strecke und Ziel,  
Talfahrt mit Gondelbahn ab Rinderberg Spitz,  
Erinnerungspreis

**Startgeld:** CHF 35.00 (Berglauf), Kollekte (Kinderlauf)

**Startnummernausgabe:** Startgelände Schulanlage Gwatt

**Startort:** Schulhaus Zweisimmen

**Stöcke:** Sind gemäss Berglaufreglement nicht erlaubt.

**Strecke:** 8 Meilen / 1'111 Hm

**Strecke Berglauf:** Schulhaus-Lischerenbrücke-Camping-Musikhaus-Schulhaus-Landi-Rinderbergstrasse-Längenacheren-Lochfluh-Mittelstation Eggweide-Fahrstrasse Rinderberg Alphütte-Wanderweg Grat-Rinderberg Berghaus-Ziel Adler „Top of Rinderberg“ 2078 m ü. M.

<https://runningcoach.me/de/events/5799>

**Strecke Kids 1.45km:** Schulhaus-Lischerenbrücke-Holzbrüggli-Musikhaus-Schulhaus

**Strecke Kinderlauf 2.8km:** Schulhaus-Lischerenbrücke-Camping-Musikhaus-Schulhaus

**Streckenposten:** Staatsstrasse und Strassenkreuzungen



## T

- Talfahrt Gondelbahn:** Im Startgeld inbegriffen.
- Teilnehmerpreis:** Kinder und Erwachsene erhalten beim Zieldurchlauf einen schönen Erinnerungspreis.
- Toiletten:** Schulanlage Gwatt / Talstation Rinderberg / Mittelstation Rinderberg / Berghaus Rinderberg.

## U

- Umkleiden:** Garderoben Schulanlage Gwatt Zweisimmen.

## V

- Verpflegung Berglauf:** Wasser / Isostar / Bananen / Riegel
- Verpflegung Kinderlauf:** Wasser / Isostar / Bananen
- Verpflegungsposten I:** Mittelstation Eggweide 8.6km / 1466m ü. M.
- Verpflegungsposten II:** Alphütte Rinderberg 11km / 1715m ü. M.
- Versicherung:** Ist Sache jedes Teilnehmenden.  
Die Teilnahme am Lauf erfolgt auf eigenes Risiko und in eigener Verantwortung.  
Der Veranstalter lehnt jegliche Haftung gegenüber Teilnehmenden, Zuschauern und Drittpersonen ab.  
Mit der Teilnahme am Berglauf Rinderberg wird der Haftungsausschluss jeglicher Art (Unfall, Evaluation, Spitalaufenthalt, Verlust- und Transportschäden) anerkannt.  
Weiter besteht gegenüber den Sponsoren und Partnern des Veranstalters kein Schadenanspruch wegen Verlust oder bei Verletzungen und Verlusten jeglicher Art.  
Jeder Teilnehmende bestätigt, gegen Krankheit, Unfall sowie Rettung und Bergung versichert zu sein und über eine gültige Haftpflichtversicherung zu verfügen.

## W

- Werbung für den Lauf:** Herzlichen Dank, dass ihr bei euren Laufkameradinnen und Laufkameraden Werbung für die Premiere Berglauf Rinderberg macht.
- Wettkampf:** Wir freuen uns auf einen fairen Wettkampf.
- Wetter:** Die Organisatoren behalten sich vor, den Lauf bei unzumutbaren Wetterbedingungen kurzfristig abzusagen.

## Z

- Zeitmessung:** Fairplay-Timing, Heinz Welten, Schönried  
[www.fairplay-timing.ch](http://www.fairplay-timing.ch)
- Ziel:** Adler "Top of Rinderberg" 2078 m ü. M.



**Zieleinlauf:**

Das Ziel befindet sich ca. 400 m oberhalb der Bergstation Rinderberg. Der Zieleinlauf ist auf den letzten 10 m markiert.

Nach dem Zieleinlauf laufen die Finisher wieder zurück zur Bergstation. Dort wird ihnen der Erinnerungspreis übergeben, befindet sich ein Verpflegungsposten und das Effektendepot.

**Zweisimmen:**

Zweisimmen im Berner Oberland heisst Läuferinnen und Läufer sowie ihre Begleitpersonen herzlich willkommen.

Das Sonnendorf am Fusse des Rinderbergs ist der Hauptort vom grünen Simmental und wo sich die Kleine und Grosse Simme vereinen.

Der Bahnhof Zweisimmen 940 m ü. M. ist mit seinen Direktverbindungen ab Bern und Richtung Lenk und Gstaad ein wichtiger Verkehrsknotenpunkt der Destination Gstaad.

Im Sommer ist Zweisimmen idealer Ausgangspunkt zu Wanderungen und Biketouren wie z. B. zu den weltbekannten Simmentaler Bauernhäuser. Ein starker Erholungs-Trumpf ist das Schwimmbad.

Im Winter bietet der Bahnhof Zweisimmen zur nahen Talstation Rinderberg den komfortabelsten Einstieg zu den Bergbahnen Destination Gstaad Pisten. Nationale Ausstrahlung hat das Nordisch Zentrum Sparenmoos mit Schneegenuss für Langläufer, Winterwanderer, Schlittler und Schneeschuhläufer.