Samstag, 28. März 2026

44. HEITENRIEDER LAUF

TSV Heitenried

FriRun CUP

swiss athletics

SWISSRUNNING

Informationen / Informations

Anmeldung und Reglement: www.heitenriederlauf.ch
Inscription et règlement: www.heitenriederlauf.ch

Auskunft: info@heitenriederlauf.ch / 079 233 30 15
Renseignements: info@heitenriederlauf.ch / 079 233 30 15

Anmeldeschluss: Sonntag, 22.03.2026 (Anmeldung am Lauftag mit Fr. 3.- Zuschlag)
Délai d'inscription: Dimanche, 22.03.2026 (Inscription le jour de la course avec un supplément de Fr. 3.-)

Start & Ziel: Sportanlage Heitenried
Départ & arrivée: Place de sport d'Heitenried

Strecke: 10,2 km und 6,2 km ab 13. März markiert
Parcours: 10,2 km et 6,2 km marqués dès le 13 mars

Zeitplan: 9:00 – Ausgabe der Startnummern in der Turnhalle
12:30 – Rangverkündigung der Kat. 15-28
16:15 – Rangverkündigung der Kat. 1-14

Horaire: 9:00 – Distribution des dossards à la salle de gymnastique
12:30 – Proclamation des résultats pour les cat. 15-28
16:15 – Proclamation des résultats pour les cat. 1-14

Fun-Walking-Kategorie: **Die Preise werden ausgelost**
Catégorie Fun-Walking: Les prix seront tirés au sort

Streckenrekorde: Zahno-Jungo Regula (2007) 38:00 / Nesero Kadi (2014) 32:29
Records de la course: Zahno-Jungo Regula (2007) 38:00 / Nesero Kadi (2014) 32:29

Jackpot: Fr. 200.-

Raiffeisen Goldsprint: Die erste Frau und der erste Mann, die nach den ersten 2,5 km die Startlinie erneut überqueren, gewinnen jeweils ein Goldvreneli. Gültig für die Kategorien 1–11.
Raiffeisen Goldsprint: La première femme et le premier homme à franchir à nouveau la ligne de départ après les premiers 2,5 km remportent chacun une pièce d'or Vreneli. Valable pour les catégories 1 à 11.

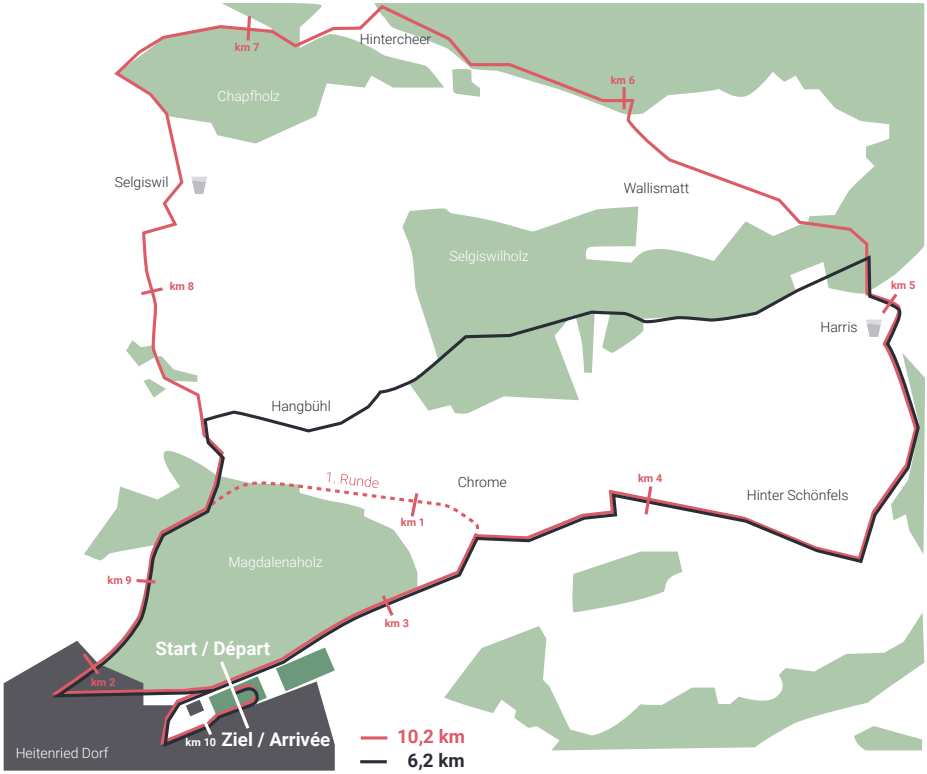
Mit dem Start an unserem Lauf erklären sich die Teilnehmenden damit einverstanden, dass Fotos von ihnen veröffentlicht werden könnten.
En prenant part à notre course, les participants acceptent que leurs photos puissent être publiées.

Kategorien / Catégories

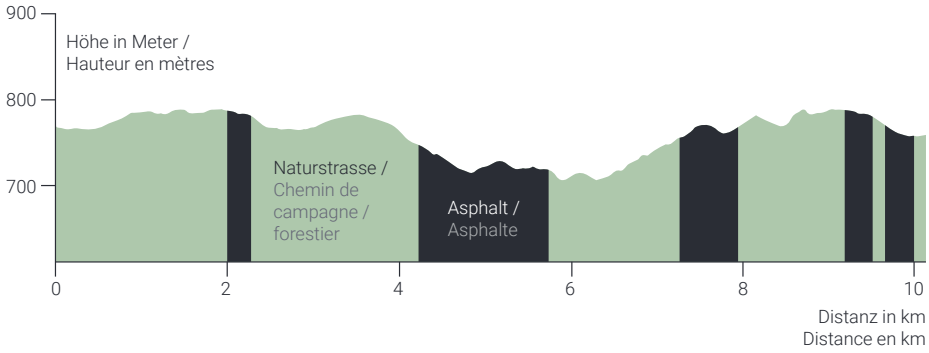
	Kategorien Catégories	**Jahrgang** Année de naiss.	**Distanz** Distance	**Startgeld** Finance	**Start** Départ
15	Schülerinnen / Ecolières C	2017 + 2018	0,85 km	Fr. 10.-	10:00
16	Schüler / Ecoliers C	2017 + 2018	0,85 km	Fr. 10.-	10:10
17	Schülerinnen / Ecolières B	2015 + 2016	1,8 km	Fr. 10.-	10:20
18	Schüler / Ecoliers B	2015 + 2016	1,8 km	Fr. 10.-	10:35
19	Schülerinnen / Ecolières A	2013 + 2014	1,8 km	Fr. 10.-	10:50
20	Schüler / Ecoliers A	2013 + 2014	1,8 km	Fr. 10.-	10:50
21	Mädchen / Cadettes B	2011 + 2012	3,0 km	Fr. 12.-	11:05
22	Jugend / Cadets B	2011 + 2012	3,0 km	Fr. 12.-	11:05
23	Mädchen / Cadettes A	2009 + 2010	3,0 km	Fr. 12.-	11:05
24	Jugend / Cadets A	2009 + 2010	3,0 km	Fr. 12.-	11:05
25	Piccolo Girls	2019 + 2020	0,5 km	Fr. 5.-	11:45
26	Piccolo Boys	2019 + 2020	0,5 km	Fr. 5.-	11:55
27	Moskito Girls	2021 + jünger	0,25 km	Fr. 5.-	12:05
28	Moskito Boys	2021 + jünger	0,25 km	Fr. 5.-	12:15
1	M20*	1987-2006	10,2 km	Fr. 20.-	13:45
2	M40*	1977-1986	10,2 km	Fr. 20.-	13:45
3	M50*	1967-1976	10,2 km	Fr. 20.-	13:45
4	M60*	1957-1966	10,2 km	Fr. 20.-	13:45
5	M70*	1956 + älter	10,2 km	Fr. 20.-	13:45
6	F20*	1987-2006	10,2 km	Fr. 20.-	13:45
7	F40*	1977-1986	10,2 km	Fr. 20.-	13:45
8	F50*	1967-1976	10,2 km	Fr. 20.-	13:45
9	F60*	1966 + älter	10,2 km	Fr. 20.-	13:45
10	F19*	2007-2010	10,2 km	Fr. 20.-	13:45
11	M19*	2007-2010	10,2 km	Fr. 20.-	13:45
12	Kurzstrecke Damen	2006 + älter	6,2 km	Fr. 20.-	14:05
13	Kurzstrecke Herren	2006 + älter	6,2 km	Fr. 20.-	14:05
14	Fun-Walking / Slowrun	Alle / tous	6,2 km	Fr. 20.-	14:05

* FriRun Cup

Streckenplan / Plan du parcours



Streckenprofil / Profil du parcours



Sponsoren

RAIFFEISEN

Landi
DÜDINGEN-GUIN
Genossenschaft

MAHU
BIKE & SPORT SHOP
www.mahu.ch

wirbauen
ensemble

Aeby Daniel GmbH
Schreinerei
Winterlingen 126
1714 Heitenried
Tel. 079 543 41 36
www.aeby-schreinerei.ch
info@aeby-schreinerei.ch

Bäckerei Café Widmer St. Antoni

Crottet AG
3186 DÜDINGEN TEL. 026 492 90 90
Ihr Elektro-Partner!

ETAVIS

AMS
Air Material + Service AG

AXA
Enrico Pesenti

käserei heitenried

Sponsoren

RASCO KÜCHEN.CUISINES.

dæhler garten bau & pflege

KAISEREGGBAHNEN SCHWARZSEE
Unvergessliche Momente erleben
On y va!

Gasthof St. Michael
Daniel Kilchör
☎ 026 505 21 50
✉ daniel.k@sensemail.ch
Hauptstrasse 31, 1714 Heitenried
www.gasthof-st-michael.ch

REGA SENSE

die Mobiliar
Sven Ackermann
Versicherungs- und Vorsorgeberater

HAYOZ IT GmbH
Ihr IT Dienstleister für Private und KMU
www.hayoz-it.ch Mail: info@hayoz-it.ch Tel. +41 79 502 54 27

h.schäfler
KERAMISCHE WAND- UND BODENBELÄGE

FASEL-PILLER AG

Garage Carrosserie Hirschi AG
Auto Coach Diagnose-, Service- und Reparaturarbeiten für alle Marken
carXpert CARROSSERIE & LACKIERERE
www.garage-hirschi.ch
Spisi 9, 1714 Heitenried, Tel 026 495 02 86

GUIDO SCHAFER
GRANIPLAN
NATURSTEINE – KÜCHENABDECKUNGEN

DEPOT GARTENHANDWERK
BISTRO BLUMEN & DEKO PILGERZIMMER
Do. & Fr. 8.30-11.30 Uhr 14.00-18.30 Uhr
Sa. 8.30-14.00 Uhr
www.depotgartenhandwerk.ch

volz
Brillen und Kontaktlinsen AG
Schwarzenburg - www.volz-optik.ch

familia

KÜCHE BAD WOHNEN 85 JAHRE

Elmar's METZGER SERVICE

emmental versicherung

WebPro

Jungo Landmaschinen AG Machines Agricoles SA
Aegeresstrasse 6 • 1734 Tentlingen
☎026 418 25 24 • 079 606 52 24
jungolandmaschinen.ch

Garage Wittwer

HyKo AG
HEIZUNG | SANITÄR
1716 Plaffeien
026 419 23 32
info@hyko.ch
Hygiene + Komfort