

Bern, im April 2026

Liebe Lernende des 1. Ausbildungsjahres

Laufen ist äusserst populär und gesundheitsfördernd. **Während der Prüfungswoche vom 1. bis 5. Juni 2026 entfällt der reguläre Unterricht.** Lernende mit einem gültigen Arztzeugnis oder einer Sportdispensation **aus gesundheitlichen Gründen** können freiwillig am Energy Day teilnehmen (Laufen, auch in Teilstrecken).

Lernende mit Langzeitdispensation (über ein Semester) aus **nicht gesundheitlichen** Gründen, müssen am Energy Day teilnehmen.

Der Energy Day soll das Bewusstsein für den Körper und den Energieverbrauch fördern. Teilnehmer eines Halbmarathons (ca. 20 km) verbrennen etwa 1000 bis 1500 kcal. Die rund 400 Lernenden verbrennen in der Sportwoche rund 500'000 kcal – das entspricht etwa 40% des durchschnittlichen pro Kopf Stromverbrauchs eines halben Jahres.

Jede/r Lernende versucht individuell nach ihrem/seinem Befinden die wunderschöne Strecke der Aare entlang von Kiesen - Bern möglichst schnell, kollegial, gemütlich oder naturgeniessend zurückzulegen. Einen Halbmarathon geschafft zu haben, ist ein aussergewöhnliches Erlebnis für alle TeilnehmerInnen.



PROGRAMM

Treffpunkt am jeweiligen Sporttag um 08:00 Uhr im Inforaum der Schule Marzili, Sulgeneckstrasse 59, 3005 Bern

- Garderoben und Duschen können in der Marzilihalle benutzt werden. Wertsachen möglichst zuhause lassen oder transportabel (Mini-Portemonnaie) mitnehmen
- S-Bahn S1 nach Wichtrach, Richtung Thun (Abfahrt Bern: 09:16h, Gleis 10, Ankunft Kiesen: 09:35h)
- Zu Fuss dem rechten Aare Ufer entlang (keine Aare Überquerungen ausser beim Schönausteg nach dem Tierpark Dählhölzli in Richtung Marzili und Ziel)
- Zwei Verpflegungen unterwegs bei den Check-Points im Eingangsbereich der Bäder in Münsingen und Muri sind organisiert.
- DIE CHECKPOINTS MÜSSEN VON ALLEN PASSIERT WERDEN (Kontrollposten)
- Verpflegung am Ziel in der Mensa der Berner Fachhochschule (Spaghetti-Plausch)

ORGANISATION

- **Geeignetes Schuhwerk** für Wanderung oder Joggen auf Naturwegen! Angepasste Kleidung für jede Witterung erforderlich! Die ersten drei Läuferinnen und Läufer werden mit Preisen geehrt.
- Vorgängig Blasenpflaster aufkleben und im Ziel Zeckenkontrolle durchführen.
- **Niemand verlässt die vorgegebene eingezeichnete Strecke, siehe Strecken-Detail mit QR-Code!** Das Laufen in Gruppen ist empfohlen.
- **Aufgeladenes Handy**
- Die Strecke ist ausschliesslich zu Fuss zurückzulegen; das Schwimmen in der Aare ist untersagt (hohe Unfallgefahr).
- **Für die 1. Hilfe wird ein Notfallkonzept am Morgen des jeweiligen Tages abgegeben.**
- Das Tagesprogramm unterliegt dem Absenzenwesen und dem Schulreglement der bsd.

