



1. Bern Boat Race 2019

Wohlensee Bern | 26. Oktober 2019 | Start 10:30

Internationales Skiff-,
Zweier- und
Viererrennen



Sport
Stadt Bern



Burgergemeinde
Bern



**LUST AUF EINEN
GESUNDETEN SNACK?**

**PROTEIN
PACK**

Ereiche deine Ziele:

- Muskeln aufbauen*
- Ausdauer verbessern
- Schneller Erholen

*Wer an Muskelaufbau zugegen will, sollte täglich 1.4g Eiweiß pro kg aufnehmen.

**PROTEIN
PACK**



Spare Geld

Wir kaufen in grossen Mengen und reichen die Ersparnisse an dich weiter. Ab CHF 30.60.- inkl. *Versandkosten bist du dabei.
*ProFit Economy CHF 7.-

Spare Zeit

Aufwand frei deinen neuen Lieblings-Snack entdecken und geniessen.

OPTIMUM

Protein Pack sendet dir monatlich köstliche, proteinreiche Snacks direkt zu dir nach Hause.

Über uns

Damit du mehr Leistung beim Training erbringen kannst, sind wir bestrebt, dich jeden Monat aufs neue mit den besten Supplementen zu versorgen.

Interessiert?

Besuche uns auf www.proteinpack.ch oder scanne den QR-Code.



Scan me



Berner
Generationen
Haus



**FOREVER
YOUNG**
Willkommen im langen Leben

Bahnhofplatz 2, 3011 Bern
www.begh.ch/foreveryoung



**Wir alle tun es täglich.
Und immer länger.
Wir altern.**

Doch wie halten wir es eigentlich mit dem Älterwerden?

Der multimediale Rundgang «forever young. Willkommen im langen Leben» nimmt Sie mit auf einen kurzen Lauf über das lange Leben.

Er bietet für Jung und Alt Denkanstösse zum Alter(n) und fragt, was es braucht für ein gutes langes Leben in einer alternden Gesellschaft.



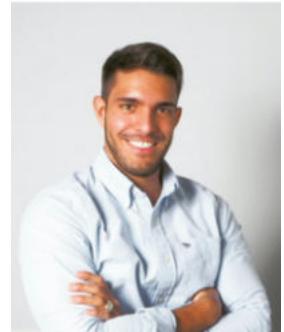
Eine Institution der
Bürgergemeinde
Bern



Herzlich willkommen am 1. Bern Boat Race

Im Namen des organisierenden Regattavereins Bern
heisse ich Sie am Wohlensee herzlich willkommen.

Dank der breiten Unterstützung durch bisherige und neue Sponsoren, besonders aber dank den unzähligen treuen Helferinnen und Helfer, können wir dieses Jahr Stolz die Nachfolgeveranstaltung des Armadacup austragen: Das erste Bern Boat Race.



Für das Bern Boat Race hat sich das neue OK bemüht, Erkenntnisse aus dem Armadacup in die Planung einfließen zu lassen, sodass den teilnehmenden Sportlerinnen und Sportlern faire und gut organisierte Rennen und den Zuschauern spannende und sportlich anspruchsvolle Wettkämpfe geboten werden können. Der Wohlensee ist Berns Naherholungsgebiet. Wir tragen zum See sorge und respektieren die Privatsphäre der Anwohner, damit uns auch in Zukunft die Regattastrecke zur Verfügung stehen wird.

Der Regattaverein Bern und das OK Bern Boat Race wünschen allen Teilnehmenden, ob jung oder alt, faire und schöne Wettkämpfe!

Alexander L. Schorno,
OK-Präsident Bern Boat Race

Cordiales bienvenues à la première du Bern Boat Race

Au nom des organisateurs du « Regattaverein Bern », je vous souhaite la cordiale bienvenue.

Grâce au large soutien de sponsors anciens et nouveaux, mais particulièrement grâce à nos nombreux et fidèles bénévoles, nous pouvons cette année avec fierté porter la succession de l'Armacup : le premier Bern Boat Race.



Pour le Bern Boat Race, le OK s'est efforcé de laisser les connaissances issues de l'Armacup influer sur la préparation, de sorte que des courses justes et bien organisées soient offertes aux sportives et sportifs, et que des concours sportivement ambitieux le soient aux spectateurs.

Le Wohlensee est la zone de loisirs de Berne par excellence. Nous y prenons soin du lac, et y respectons la sphère privée des habitants, afin que la voie de régate soit encore disponible dans le futur.

Le Regattaverein et le OK Bern Boat Race souhaitons à tous les participants, jeunes et vieux, des honnêtes et belles compétitions.

Alexander L. Schorno,
OK-Präsident Bern Boat Race



Programm

07.30 – 16.00 Uhr	Regattasekretariat geöffnet, Startnummer-Ausgabe/Rücknahme Le secrétariat de la régate est ouvert
10:30 – 10:45 Uhr	Start Skiff Départ 1x
12:00 Uhr	Start Zweier Départ 2x
12:15 Uhr	Siegerehrung Wohlei Skiff cérémonie de remise des prix 1x Wohlei
13:30 Uhr	Start Vierer Départ 4x
13:45 Uhr	Siegerehrung Wohlei Zweier cérémonie de remise des prix 2x Wohlei
16:00 Uhr	Siegerehrung Wohlei Vierer cérémonie de remise des prix 4x Wohlei



Burgergemeinde
Bern



Sport
Stadt Bern



Sportfonds
Kanton Bern



Dysli Bern



K. Dysli AG
Reisen + Transporte
Looslistr. 25
3027 Bern
Tel. 031 991 55 44
reisen@dysli-bern.ch
www.dysli-bern.ch

Vom 13-Plätzer-Minibus bis 70-Plätzer-Komfortcar,
In- und Auslandfahrten, Liftcars f.Gehbehinderte,
Oldtimer-Carfahrten, Möbel- u. Warentransporte

Bern Boat Race das neue Format

Nach 32 Austragungen wird der «Armadacup» durch ein neues Format ersetzt. Am 26. Oktober diesen Jahres findet zum ersten Mal das «Bern Boat Race» statt. Den Grundfesten des Vorgängeranlasses bleibt man treu und doch bringt das «Bern Boat Race» einige Neuerungen mit sich.

Die grösste Neuerung gleich vorweg – der Massenstart fällt weg. Statt einem unkontrollierten Massenstart setzt das «Bern Boat Race» auf eine Staffelung der Teilnehmer. Einer starten in jeweils 20 Sekunden Abstand nacheinander, Zweier und Vierer im 30- Sekunden-Rhythmus. Diese neue Konzeption des Rennens soll dank GPS-Sender für mehr Chancengleichheit und einen stärkeren Wettbewerb sorgen.



Siegerpreise | Beim Bern Boat Race wartet nicht eine Medaille auf seinen stolzen Sieger, sondern der gläserne Bern Boat Race Pokal.



BBR-Einteiler | In Zusammenarbeit mit Aurum, war es uns möglich dieses Jahr für einen kurzen Zeitraum den Special Edition BBR Einteiler für CHF 59.– anzubieten.

Unsere Sponsoren und Gönner



Burgergemeinde
Bern



Sport
Stadt Bern



Bern Boat Race le nouveau format

Après 32 tenues, la « Armadacup » est remplacée par un nouveau format. Le « Bern Boat Race » aura en effet lieu pour la première fois le 26 octobre de cette année. On reste bien sûr fidèle à la fête de départ, mais le « Bern Boat Race » apporte quelques nouveautés de tailles avec lui.

D'emblée, la plus grande nouveauté : le lancement massif n'aura plus lieu. Au lieu d'un lancement de mase incontrôlé, le « Bern Boat Race » propose en effet un échelonnement des participants. C'est-à-dire que les bateaux à une place partiront désormais avec un écart de 20 secondes, les bateaux avec 3 et 4 places partiront avec un écart de 30 secondes. Grâce à l'usage de traceurs GPS, cette nouvelle conception de la course amènera à une meilleure égalité des chances et à une compétitivité plus fortes.



Les prix des vainqueurs | La coupe de verre du Bern Boat Race attend le premier bateau.



Combinaison BBR | En collaboration avec Aurum, il nous est possible cette année de proposer, pendant une période limitée, l'édition spéciale du combinaison aviron BBR pour CHF 59.-.



Landi Wohlensee



Standort Wohlen

031 829 04 34

wohlen@landiwohlensee.ch

Standort Uettligen

031 829 02 54

uettligen@landiwohlensee.ch



Sport
Stadt Bern

METZGEREI
aeschlimann party-service



FLEISCH **WURST** **FISCH**
ORTSCHWABENSTRASSE 4 3043 UETTLIGEN 031 829 01 84
aeschlitas-metzg.ch

**In Bern wünschen sich
32 949 SportlerInnen Hals
und Beinbruch, riskie-
ren 28 223 die Arschkarte,
reissen sich 12 923 ein
Bein aus und kämpfen
3920 mit harten Bandagen.
**1 Hauptstadtbier
auf Sieg. Oder Niederlage.****





Informationen für Teilnehmer

Startvorbereitung | Grundsätzlich sind die Clubfarben zu tragen. Die Bugnummer muss gut befestigt sein. Der verbindliche Zeitplan für die Wasserung der Boote ist im Programmheft ersichtlich und liegt ebenso in den Bootshäusern auf. Bitte die Boote frühzeitig wassern.

Start | Gestartet wird in den Kategorien Skiff im 20 Sekunden-Abstand und ab Doppelzweier aufwärts im 30 Sekunden-Abstand.

Sicherheit | Auf der ganzen Strecke sind Motorboote mit Rettungsschwimmern verteilt. Will ein Boot das vor ihm Fahrende überholen, muss das langsamere Boot den Weg freigeben. Mit überlegtem Rudern und geschickter Streckenwahl können Zusammenstösse und Bootsschäden vermieden werden.

Bugnummern und GPS-Sender | Die Bugnummern und der GPS-Sender werden vom Veranstalter gegen ein Depot von CHF 20.– zur Verfügung gestellt. Sie werden direkt nach dem Auswassern wieder bei der **Ausgabestellte** abgegeben. Bei Verlust wird das Depot nicht zurückerstattet und eine Unkostenpauschale verrechnet.

Verlorene Bugnummer: CHF 20.–

Verlorener GPS-Sender: CHF 150.–

Weitere Details | Siehe publiziertes Reglement

TracTrac
Leaders in live tracking of sports

Link Live GPS-Tracking

https://www.tractrac.com/event-page/event_20191025_BernBoatRa/1691



Information pour les participants

Préparation au départ | Il est fondamental de porter les couleurs du club. Les numéros doivent être soigneusement fixés. L'horaire obligatoire pour le mouillage des bateaux est visible dans la brochure du programme et se trouve aussi dans le hangar à bateaux. Veuillez mouiller les bateaux le plus rapidement possible.

Départ | Les départs ont lieu dans un intervalle de 20 secondes pour les Skiffs, dans un écart de 30 secondes pour les 2x et 4x.

Sécurité | Des sauveteurs en bateaux à moteur sont répartis sur toute la ligne. Si un bateau veut en dépasser un autre, le plus lent doit laisser la voie libre. Avec des rameurs attentifs et des itinéraires dégagés, les collisions et dommages peuvent être évités.

Dossards et émetteurs GPS | Les dossards et les capteurs GPS sont mis à disposition par les organisateurs contre un dépôt de CHF 20.-. Ils doivent être rendus au bureau directement après le démouillage. En cas de perte, le dépôt n'est pas rendu et des forfaits supplémentaires sont facturés.

Dossard perdu: CHF 20.-

Emetteur GPS perdu: CHF 150.-

Pour plus de détails | Voir le règlement publié

TracTrac
Leaders in live tracking of sports

Link Live GPS-Tracking

https://www.tractrac.com/event-page/event_20191025_BernBoatRa/1691



Startliste Skiff

1. BERN BOAT RACE

STARLISTE

Rennen Nr. 1 Head Race Skiff



Nummer	Nation	Mannschaft	Kategorie	Startzeit
1	SUI	Rowing Club Bern 3 <i>Schärer Robin</i>	Junioren U19	10:30:00
2	SUI	SC Caslano e Malcantone <i>Wabusseg Sebastian</i>	Junioren U19	10:30:20
3	SUI	Seeclub Luzern <i>Hofmann Philipp</i>	Masters Männer A + B	10:30:40
4	SUI	Club Canottieri Lugano 1 <i>Briganti Marco</i>	Masters Männer C + D	10:31:00
5	SUI	Rowing Club Bern 2 <i>Fritsch Peter</i>	Masters Männer C + D	10:31:20
6	SUI	Club Aviron Vevey <i>Chambers William</i>	Masters Männer C + D	10:31:40
7	SUI	Rowing Club Bern 1 <i>Bonguardo Patrick</i>	Masters Männer C + D	10:32:00
8	SUI	Club Canottieri Lugano 2 <i>Patuzzo Michele</i>	Masters Männer C + D	10:32:20
9	SUI	Ruderclub Wohlensee 1 <i>Hulliger Dieter</i>	Masters Männer E+	10:32:40
10	UKR	Sport Club Dnipro Kyiv Ukraina <i>Kupin Gennadii</i>	Masters Männer E+	10:33:00
11	SUI	Seeclub Biel <i>Peisker Gabriel</i>	Masters Männer E+	10:33:20
12	SUI	Ruderclub Wohlensee 5 <i>Seiler Felix</i>	Masters Männer E+	10:33:40
13	SUI	Rudergesellschaft Zürich <i>Ortmann Gregor</i>	Masters Männer E+	10:34:00
14	SUI	Seeclub Sursee 1 <i>Ziswiler Sebastian</i>	Junioren U17	10:35:00
15	SUI	Rowing Club Bern 6 <i>Suero Santana Shamall Luis</i>	Junioren U17	10:35:20
16	SUI	Ruderclub Wohlensee 3 <i>Leupold Philippe</i>	Junioren U17	10:35:40
17	SUI	Seeclub Sursee 2 <i>Bucher Florin</i>	Junioren U17	10:36:00
18	SUI	Rowing Club Bern 5 <i>Knuchel Jonas</i>	Junioren U17	10:36:20
19	SUI	Société d'Aviron Fribourg 2 <i>Rosenberg Dorian</i>	Junioren U17	10:36:40
20	SUI	Ruderclub Wohlensee 2 <i>Hermann Paul</i>	Junioren U17	10:37:00

Startliste Skiff

1. BERN BOAT RACE

S T A R T L I S T E

Rennen Nr. 1 Head Race Skiff



Nummer	Nation	Mannschaft	Kategorie	Startzeit
21	SUI	See-Club Zug <i>Nussbaumer Jana Thea</i>	Elite Frauen U23	10:40:00
22	SUI	Société d'Aviron Fribourg 1 <i>Stettler Candy</i>	Elite Frauen U23	10:40:20
23	SUI	Rowing Club Bern 4 <i>Freiberg Victoria</i>	Juniorinnen U19	10:40:40
24	SUI	Ruderclub Zürich <i>Kuruc Julia</i>	Masters Frauen A + B	10:41:00
25	SUI	Ruderclub Hallwilersee <i>Gisler Julia</i>	Masters Frauen A + B	10:41:20
26	SUI	Ruderclub Reuss Luzern <i>Schönborn Franziska</i>	Masters Frauen E+	10:41:40
27	SUI	Ruderclub Wohlensee 6 <i>Janzen Aurelia-Maxima Katharina</i>	Juniorinnen U17	10:43:00
28	SUI	Ruderclub Wohlensee 4 <i>Gfeller Yvonne</i>	Juniorinnen U17	10:43:20



Sport
Stadt Bern



Burgergemeinde
Bern



Startliste Doppelzweier

1. BERN BOAT RACE

S T A R T L I S T E

Rennen Nr. 2 Head Race Doppelzweier



Nummer	Nation	Mannschaft	Kategorie	Startzeit
201	FRA	AS Gerardmer Aviron 4 TRIBOULOT Augustin RUAUX Jean Marc	Elite Männer	12:00:00
202	SUI	Ruderclub Aarburg 3 Zeltner Lukas Schluep Quirin	Elite Männer	12:00:30
203	SUI	Société Nautique de Neuchâtel Ferreiro Lucien Faivre Joël	Elite Männer	12:01:00
204	FRA	AS Gerardmer Aviron 3 GARZIA UGO LENHARD Lucas	Elite Männer	12:01:30
205	SUI	Société d'Aviron Fribourg 1 Donzelli Fabien Schaller Justin	Elite Männer U23	12:02:00
206	SUI	See-Club Zug 1 Kuylen David Galasso Dario	Elite Männer U23	12:02:30
207	SUI	Ruderclub Aarburg 1 Kleindienst Gero Eschbach Daniel	Junioren U19	12:03:00
208	FRA	AS Gerardmer Aviron 5 RUAUX Raphaël DIDIER Arnaud	Junioren U19	12:03:30
209	SUI	Seeclub Interlaken 2 Schlunegger Tom Wolf Roger	Junioren U19	12:04:00
210	SUI	See-Club Zug 3 Reufforth Bojan Struzina Gian	Junioren U19	12:04:30
211	GER	Ruderverein "Neptun" e.V. Konstanz 2 Ehrke Henrik Ahlhelm Sebastian	Masters Männer C + D	12:05:00
212	SUI	Ruderclub Thun 1 Nager Fredy Müller Andreas	Masters Männer E+	12:05:30
213	SUI	Ruderclub Baden Pirscher Andreas Grobert Ewald	Masters Männer E+	12:06:00
214	SUI	Ruderclub Kreuzlingen 2 Stahlberg Paul Rapp Herbert	Masters Männer E+	12:06:30
215	FRA	AS Gerardmer Aviron 6 GASPARD Charles RUAUX Stanislas	Junioren U17	12:08:00
216	SUI	See-Club Zug 2 Loepfe Ivo Bisang Samuel	Junioren U17	12:08:30
217	SUI	Ruderclub Aarburg 2 Eschbach Lucas Ranieri Christian	Junioren U17	12:09:00
218	SUI	Rowing Club Bern von Tavel Noah Luke Liam	Junioren U17	12:09:30
219	GBR	RGM RC Uster / Falcon Rowing and Canoei Nicole Cooke Valentina Futoryanova	Elite Frauen	12:11:00
220	FRA	AS Gerardmer Aviron 1 LECOMTE Justine FETET Claire	Elite Frauen	12:11:30

Startliste Doppelzweier

1. BERN BOAT RACE

STARLISTE

Rennen Nr. 2 Head Race Doppelzweier



Nummer	Nation	Mannschaft	Kategorie	Startzeit
221	SUI	Ruderclub Kreuzlingen 1 Stahlberg Kim Stahlberg Eva	Elite Frauen	12:12:00
222	SUI	Société d'Aviron Fribourg 2 Buchmüller Kim Buchmüller Meret	Elite Frauen U23	12:12:30
223	GER	Ruderverein "Neptun" e.V. Konstanz 1 Altheim Becci Grummt Carola	Masters Frauen C + D	12:13:00
224	SUI	Ruderclub Thun 2 Körner Christiane Mani Christine	Masters Frauen C + D	12:13:30
225	SUI	Seeclub Interlaken 1 Zumstein Tanja Schlunegger Lia	Juniorinnen U17	12:15:00
226	FRA	AS Gerardmer Aviron 2 CHIPOT Valentine VOINSON Margot	Juniorinnen U17	12:15:30
227	SUI	SC Caslano e Malcantone Schenk Sofia Fattorini Eleonora	Juniorinnen U17	12:16:00

Startliste Doppelvierer

1. BERN BOAT RACE

STARLISTE

Rennen Nr. 3 Head Race Doppelvierer



Nummer	Nation	Mannschaft	Kategorie	Startzeit
401	SUI	Union Nautique Yverdon Sutterlet Bruno Stutz Samuel Ramirez Sevan Brand Louis	Elite Männer	13:30:00
402	SUI	Rowing Club Bern 1 Eichenberger Raphael Johner Beat Kempf Patrick Emi Nicolas	Elite Männer	13:30:30
403	SUI	Seeclub Sursee Stalder Luca Fabio Merki Emanuel Lüscher Adrian Berset Yves	Elite Männer U23	13:31:00
404	SUI	Ruderclub Wohlensee 1 Winkler Nicole Winkler Christian Mühlmattner Jürg Petkovic Vitor	Masters Männer C + D	13:31:30
405	SUI	Ruderclub Kreuzlingen 1 Meile Markus Kast Martin Weber Olivier Schärer Bruno	Masters Männer C + D	13:32:00
406	SUI	RGM Uster / Ceresio / Neuchatel Pfister Daniel Hitz Mathias Houttuin Reinout Grobert Markus	Masters Männer C + D	13:32:30
407	GER	Münchner Ruderverein "Bayern" von 1910 Rainer Kramer Martin Eichelbrönnner Robert Engelhorn Markus Vogt	Masters Männer C + D	13:33:00
408	GER	Ruderverein "Neptun" e.V. Konstanz Handel Otto Glorius Stephan Hundsdörfer Markus Sorgius Helmut	Masters Männer C + D	13:33:30
409	SUI	Ruderclub Wohlensee 2 Montalbetti Marimée Rubin Karin Schwab Cécile Schwab Hansjörg	Masters Männer C + D	13:34:00
410	FRA	Union REGIO Aviron Walser Matthias Nélis Juergen Kroepfl Charles Nélis Juergen	Masters Männer E+	13:34:30
411	SUI	RGM RC Aarburg / RC Hallwylersee / Seecil Grepper Roger Büeler Hanspeter Hofer Marc Suter Andreas	Masters Männer E+	13:35:00
412	SUI	Rowing Club Bern 2 Jaun Levi Michel Florian Berger Nicolas Buchmüller Felix	Junioren U17	13:36:00
413	SUI	See-Club Zug 1 Virant Georgiana Schmid Nicole Loepfe Lisa Brügger Evelyne	Juniorinnen U19	13:38:00
414	FRA	AS Gerardmer Aviron 2 PIERREL Sarah RUAUX LILY MANSUY Manon PIERREL Jessie	Juniorinnen U19	13:38:30
415	SUI	Ruderclub Kreuzlingen 2	Masters Frauen A + B	13:39:00
416	GER	Wassersportverein Waldshut Lauer-Kopcsanyi Magdi Zantop Anke Priesse Angelika Grobert Barbara	Masters Frauen E+	13:39:40
417	FRA	AS Gerardmer Aviron 1 RUAUX Clothilde GASPARD Israë COURTELLEMONT ABBYGAELLE	Juniorinnen U17	13:41:00
418	SUI	See-Club Zug 2 Trevisan Aline Wehlen Sophie Borter Lia Lidgate Ruby	Juniorinnen U17	13:41:30
419	SUI	Rowing Club Bern 3 Heer Emily Benati Aurelia Gonzalez Carrera Dalia Giuri Luna	Juniorinnen U17	13:42:00

Bootslagerplatz Rowing Club Bern

1. BERN BOAT RACE



Bootslagerplatz und Einwassern beim: Rowing Club Bern



Rowing Club Bern
Ruderclub Aarburg
Ruderclub Baden
Ruderclub Hallwilersee
Ruderclub Reuss Luzern
Ruderclub Thun
Rudergesellschaft Zürich
Seeclub Biel
Seeclub Interlaken
Seeclub Luzern
Seeclub Sursee
Sport Club Dnipro Kyiv Ukraina

Bootslagerplatz Ruderclub Wohlensee

1. BERN BOAT RACE



Bootslagerplatz und Einwassern beim: Ruderclub Wohlensee



AS Gerardmer Aviron

Club Aviron Vevey

Club Canottieri Lugano

Falcon Rowing and Canoeing Club

Münchner Ruderverein "Bayern" von 1910

Ruderclub Kreuzlingen

Ruderclub Uster

Ruderclub Wohlensee

Ruderclub Zürich

Ruderverein "Neptun" e.V. Konstanz

Scuola di Canottaggio Caslano e Malcantone

See-Club Zug

Societe d'Aviron Fribourg

Societe Nautique de Neuchatel

Union Nautique Yverdon

Union REGIO Aviron

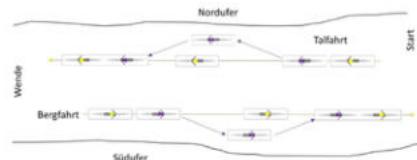
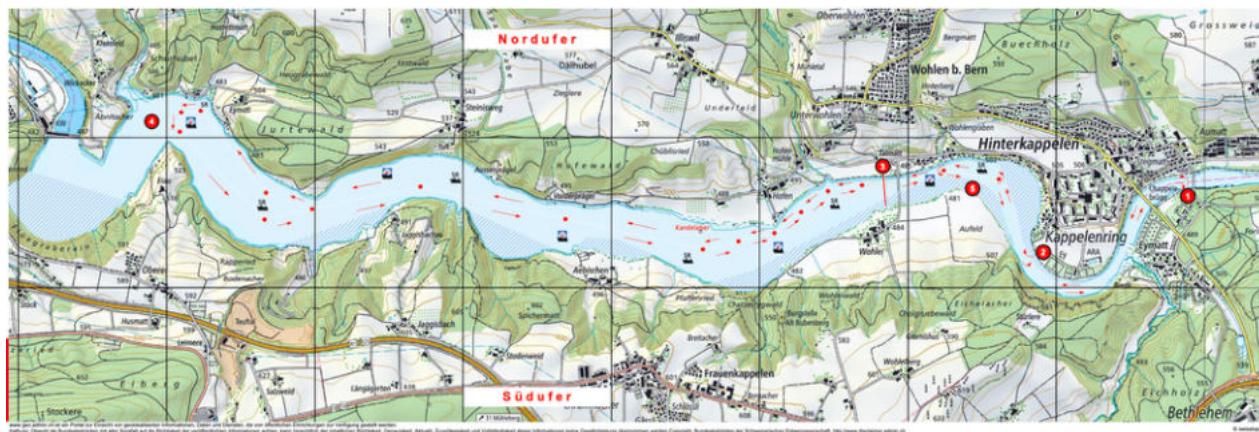
Wassersportverein Waldshut

Strecke I Route

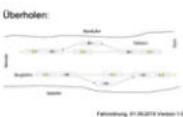
Fahrordnung | Die schnellere Mannschaft hat Vortritt, die langsamere Mannschaft muss zum Ufer hin ausweichen. Verstöße gegen die Fahrordnung, im besonderen Behinderung und Gefährdung anderer Mannschaften beim Überholen und an der Wende werden mit einer Zeitstrafe von 30 Sekunden geahndet.

Bei Verstößen gegen die Fahrordnung können die aufgezeichneten GPS-Daten als Beweismittel beigezogen werden.

Haftung | Der Regattaveranstalter übernimmt keine Haftung für Schäden aller Art auf dem Regattagelände oder auf dem Wohlensee.



- Einfahrt (RC Bern) Startnummernausgabe
- Einfahrt (RC Wohlensee) Startnummernausgabe
- Start / Ziel (Wohlenbrücke)
- Wende
- Warm up and Cool down
- Schiedsrichter
- Rettungsboot
- Schutzzone
- Beize: Wasser bei Überholung gesperrt werden





Massageangebot BBR

Lust auf eine entspannende Massage nach einem harten Rennen?

Beim BBR können wir das umsetzen. Laurence Moser, eine zertifizierte Masseurin und Inhaberin von www.gsuender.be, kümmert sich gerne um deine Muskulatur.

Termine können bereits im Voraus bei "gsünder", Laurence Moser, www.gsuender.be, info@gsuender.be, Tel 078 801 71 75 reserviert werden.



Preis: Behandlung à 25 Minuten CHF 60.- /
Behandlung à 50 Min 120.- (in bar zu bezahlen)

BERN, BE, 3011

Berner Generationen Haus

FOREVER YOUNG
Willkommen im langen Leben

Bahnhofplatz 2, 3011 Bern
www.begh.ch/foreveryoung

**Wir alle tun es täglich.
Und immer länger.
Wir altern.**

Doch wie halten wir es eigentlich mit dem Älterwerden?

Der multimediale Rundgang «forever young. Willkommen im langen Leben» nimmt Sie mit auf einen kurzen Lauf über das lange Leben.

Er bietet für Jung und Alt Denkanstöße zum Alter(n) und fragt, was es braucht für ein gutes langes Leben in einer alternden Gesellschaft.

Eine Institution der Burgergemeinde Bern

Offre de massage BBR

Envie d'un massage relaxant après une rude course ? Avec le BBR, nous pouvons le faire. Laurence Moser, masseuse diplômée et titulaire de www.gsünder.be, s'occupe volontiers de votre musculature.

Les rendez-vous peuvent être réservés à l'avance sur « gsünder », Laurence Moser, www.gsuender.be, info@gsuender.be (Tel. 078 801 71 75).



Prix : soin de 25 minutes à CHF 60.- / soin de 50 minutes à 120.- (à payer en liquide)

BERN, BE, 3011



Die weltgrösste Ruderplattform – Ruderer für Ruderer



Forum

Von Athleten für Athleten und Breitensportler
Von Coaches für Coaches und Steuerleute
für Vereine und Verbände



Shop

Kurioses, Wichtiges und Nützliches
Zubehör, Haut und Handschutz
Angebot: Schlagzahluhr. 99.90 CHF oder
Wadenschoner ab 9.90 CHF, (Nutzen Sie auch: 10% Rabattcode: Goberngo

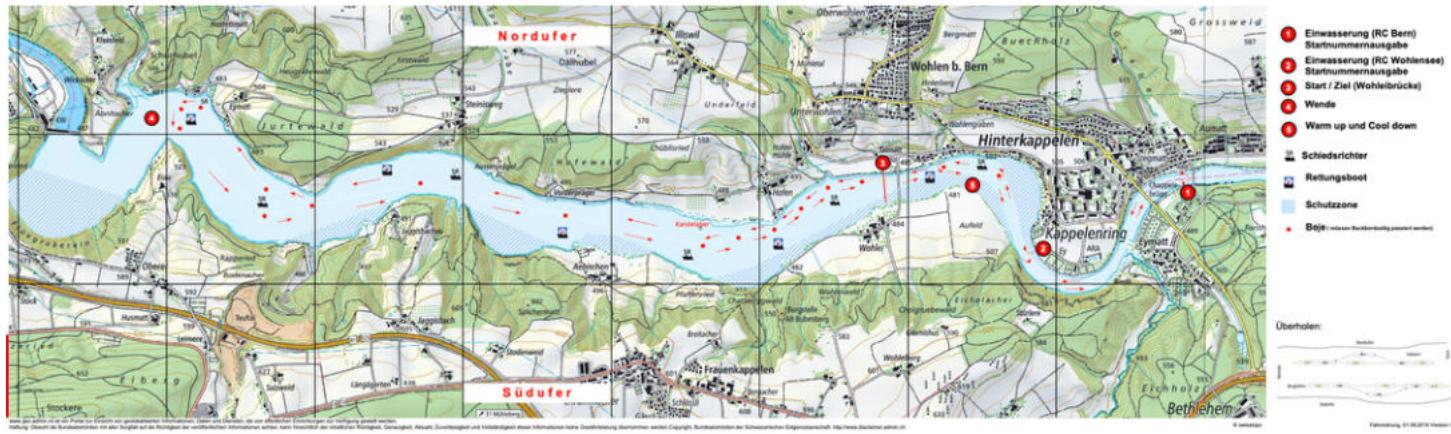


Rowperfect ist die am meistgelesene unabhängige Website der Welt. Nur die FISA Seite hat mehr Besucher.
Mehr Info finden Sie unter : www.rowperfect.online,
www.rowperfect.co.uk.com, email: Info@rowperfect.co.uk

Route

Ordre de passage | L'équipe la plus rapide a la priorité, l'équipe la plus lente doit se retirer sur la rive. Les atteintes à l'ordre de passage, ainsi qu'en particulier le blocage et la mise en danger d'autres équipes au dépassement ou aux contours sont sanctionnés par une pénalité de temps de 30 secondes.

Responsabilité | L'organisateur de la régate n'assume aucune responsabilité pour les dommages de toute nature sur le terrain de la régate ou sur le lac Wohlensee.





druckbegeistert

Offsetdruck

Digitaldruck

DTP/Grafik

Digitalfotografie

Web-Design



marti media
visual communication

Dorfstrasse 2 • CH-3032 Hinterkappelen/Bern
Tel. 031 909 28 28 • Fax 031 909 28 20
www.marti-media.ch



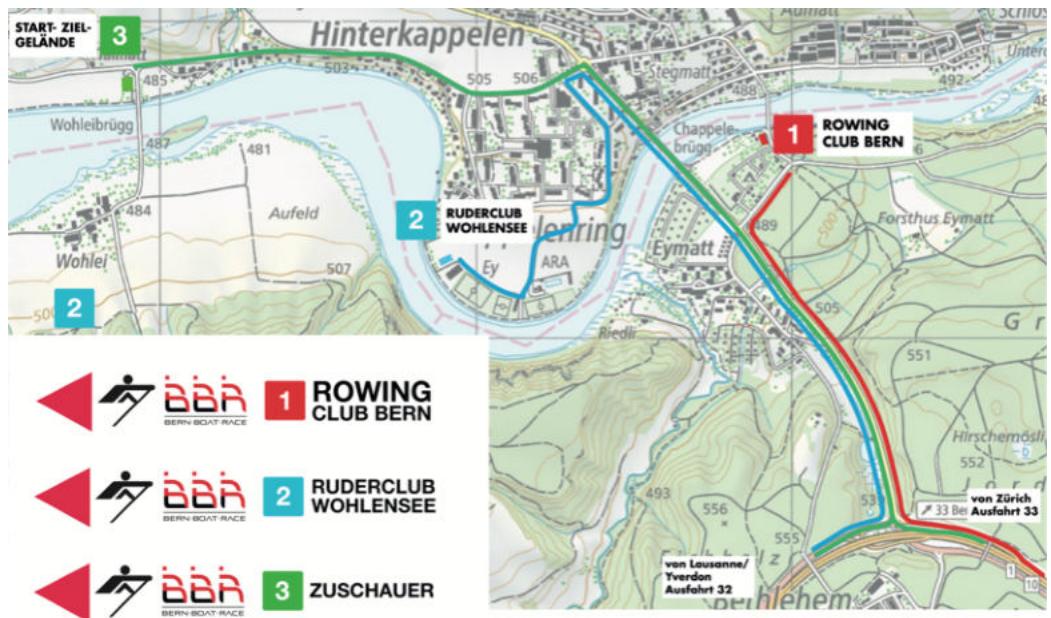
Anreise zum Event | Bern Boat Race

Mit dem Öffentlichen Verkehr ab Bern | Wohlen und Hinterkappelen sind mit der Postauto Linie 100 und 107 erreichbar. Ab Haltestelle Wohlen b. Bern Gemeindehaus ist beispielsweise mit einer Wanderung von wenigen Minuten ein Punkt mit Panoramawinkel auf den Wohlensee zu erreichen.

Mit dem Auto - Zuschauer und Begleitpersonen | Start und Ziel des Bern Boat Race bei der Wohleibrücke bietet eine beschränkte Anzahl Parkplätze für Begleitpersonen sowie Publikum.

Adresse für Navi: Wohleibrücke, 3033 Wohlen bei Bern

Mit dem Auto - Athleten | Gemäss der deinem Club zugeteilten Einwasserungsstelle gilt es das Clubhaus des Rowing Club Bern, oder dasjenige des Ruder Club Wohlensee anzufahren Parkplätze werden zur Verfügung stehen. Jedoch ist es ratsam sich so zu organisieren, dass pro Club möglichst wenig Individualverkehr entsteht.



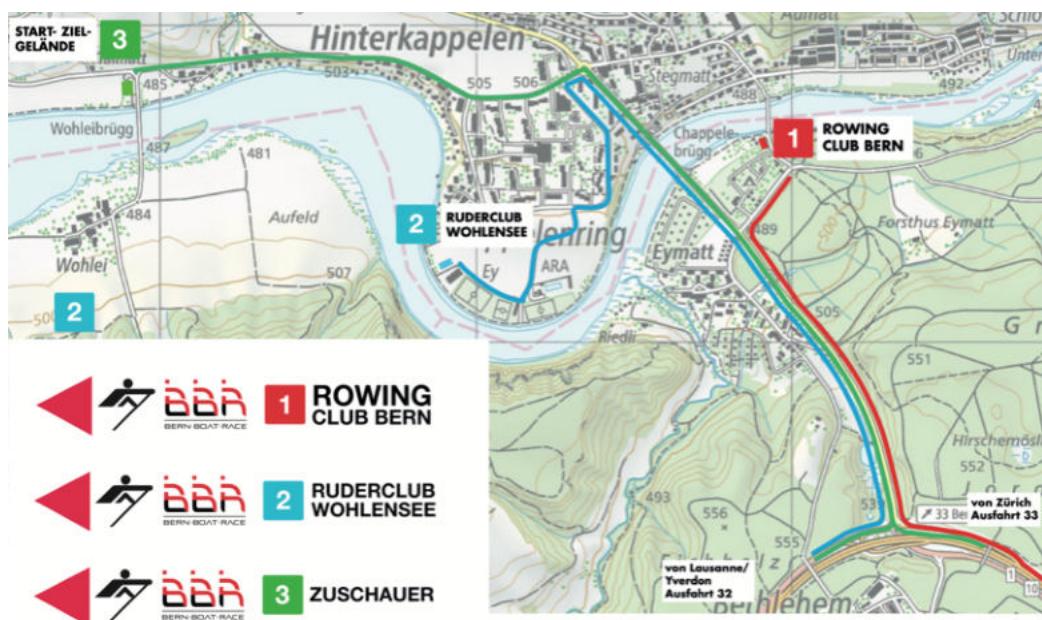
Comment Arriver | Bern Boat Race

Avec les transports publics depuis Berne | Wohlen et Hinterkappelen sont accessibles en car postaux, lignes 100 et 107. Depuis l'arrêt Wohlen b. Bern Gemeindehaus, par exemple, vous pouvez atteindre un point avec une vue panoramique du lac de Wohlen en quelques minutes à pied. Depuis l'arrêt Illiswil, les randonneurs atteignent le "Water Tree BBQ" en une demi-heure

En voiture - spectateurs et accompagnateurs | Le départ et l'arrivée de la Bern Boat Race au pont Wohleibrücke offrent un nombre limité de places de stationnement pour les accompagnateurs et le public

Adresse pour la navigation: *Wohleibrücke, 3033 Wohlen bei Bern*

En voiture - athlètes | Selon le point d'eau attribué à votre club, vous viserez le club d'aviron de Berne ou celui du Wohlensee. Des places de parking seront disponibles. Cependant, il est conseillé de s'organiser de manière à ce qu'il y ait le moins de trafic individuel possible par club.





Vom 13-Plätzer Minibus bis zum 78-Plätzer
Komfortcar:

Firmen- und Vereinsreisen
Liftcars für Gehbehinderte
In- und Auslandfahrten
Oldtimer-Carfahrten
Konzertfahrten
Tagesfahrten
Rundreisen

Möbel- und Warentransporte

K. Dysli AG Reisen und Transporte

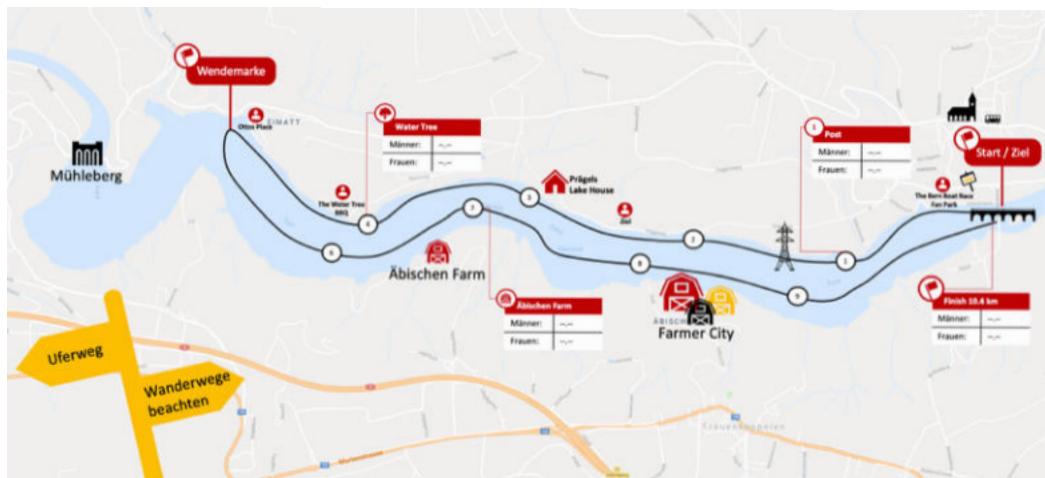
Looslistrasse 25 / 3027 Bern

Tel: 031 / 991 55 44 • reisen@dysli-bern.ch • www.dysli-bern.ch

Beste Spots für Zuschauer | Les meillerus spots pour les spectateurs

Für die Zuschauer gibt es zahlreiche Möglichkeiten, um das Bern Boat Race mit einer Wanderung zu verbinden. Ausgangspunkt ist der Start an der Wohleibrücke. Der Uferweg führt bis zu einem Pick Nick Rastplatz beim "Water Tree BBQ". Ebenso in Ufernähe ist die Wendemarkte bei Ottos Place. Das Rennen kann Abschnittsweise mitverfolgt werden und die Athleten können von verschiedenen Stellen am Ufer angefeuert werden.

Pour les spectateurs, il y a beaucoup de possibilités de concilier le Bern Boat Race avec une promenade. Le point de départ en serait la Wohleibrücke. Le chemin le long de la rive mène à une aire de repos où l'on peut pic-niquer, le « Water Tree BBQ ». La marque de bifurcation se trouve également près de la rive à la « Otto's Place ». La course veut être suivie section par section et les athlètes peuvent être encouragés depuis plusieurs place sur la rive.



Wanderoute Outdooractive



OK-BBR 2019

