



BERGLAUF RINDERBERG

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 Alpen. 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 [Datasport](#) bis am Freitag vor dem Rennen oder bis 1 Stunde vor Start mit einem 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

Anziehen:

Das Ziel befindet sich auf 2078 m ü. M., warme Kleider zum Wechseln sind zwingend notwendig.

Aufgabe:

Bei Rennaufgabe muss der nächste Streckenposten oder die Rennleitung informiert werden.

Austragung Nr. 6:

Sonntag, 12. Oktober 2025

Auskunft: sonja.kurth@zweisimmen.ch

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

B

Bergbahnen

Gstaad: Herzlichen Dank für die grosszügige Unterstützung.

Berglaufcup SiSa:

Saisonhöhepunkt für Berglauf-Liebende!
Iffigenalp-Lauf, Berglauf Rinderberg und Berglauf Arnensee
schliessen sich zum SiSa Berglaufcup zusammen. Auf die in der
Gesamtrangliste schnellsten drei Damen und Herren overall wartet
ein attraktives Preisgeld.

E

Effektentransport: Abgabestelle im 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,
es stehen Getränke und Riegel zum Verpflegen bereit, und der
Effektensack kann abgeholt werden.

G

Garderobe: Garderoben und Toiletten befinden sich in der Schulanlage Gwatt.

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 Tourismusregion: Herzlichen Dank für die grosszügige Unterstützung.

H

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

I J

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

K

Kategorien

Männer/Frauen:	U20	(2006 - 2011)
	20 - 39	(2005 - 1986)
	40 - 49	(1985 - 1976)
	50 - 59	(1975 - 1966)
	60 +	(1965 +)

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 des Rennens statt.

Kehricht: Bis zum nächsten Verpflegungsposten mitnehmen.

Kinderlauf–Simmenlauf: Jugendlauf 2011 – 2015
Kinderlauf 2016 – 2018
Minilauf 2019 und jünger

L

Landbesitzer / Landbewirtschafter:

Herzlichen Dank für eure Unterstützung!

Lenk: An Lenk Simmental Tourismus und Gemeinde Lenk ein herzliches Merci für die Unterstützung des SiSa-Berglaufcups.

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
Sonja Kurth, Beat Bieri, Sonja Bieri, Res Knöri, Ursi Müller
und das beste Helferteam das man sich wünschen kann.

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 des Rennens bei der Bergstation Rinderberg geehrt und erhalten einen speziellen Podestpreis.

Rangverkündigung SiSa-Berglaufcup: Anlässlich der Rangverkündigung des Arnensee Berglaufs.

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. Die Rennleitung hat das Recht, bei unzumutbaren äusseren Bedingungen, den Lauf kurzfristig aus Sicherheitsgründen 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 Samariterverein Obersimmental

SiSa-Berglaufcup: Iffiglauf / Sonntag, 21. September 2025
<https://lenk-simmental.ch/dc/detail/Service/iffiglauf>

Berglauf Rinderberg / Sonntag, 12. Oktober 2025
<https://www.zweisimmen.ch/entdecken/sport/5-berglauf-rinderberg>

Berglauf Arnensee / Sonntag, 19. Oktober 2025
<https://www.berglauf-arnensee.ch/>

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

Start: 09:30 Uhr (Kinderlauf) Massenstart

10:00 Uhr (Berglauf) Massenstart

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

Startgeld: CHF 35.00 (Berglauf), CHF 5.00 (Kinderlauf - Simmenlauf)

Startliste: <https://datasport.com/de>

Startnummernausgabe: Startgelände Schulanlage Gwatt.
Startort: Schulhaus Zweisimmen.
Stöcke: Sind gemäss Berglaufreglement nicht erlaubt.
Strecke: 8 Meilen (12.5km) / 1'111 Höhenmeter
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 Mini 400m: Schulhaus-Schulstrasse-Schulanlage Gwatt-Schulhaus.
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.
Verkehrssicherheit: Verkehrskadetten Saanenland (VKS)
Übergang Kantonsstrasse Landi bis Abzweigung Eckhausgasse.
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

Webseite: www.zweisimmen.ch
Berglauf Rinderberg

Werbung für den Lauf: Herzlichen Dank, dass ihr bei euren Laufkameradinnen und Laufkameraden Werbung für den 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

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 Berglauf-Liebende 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 Ferienregion 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 der Skiwelt Gstaad. Nationale Ausstrahlung hat das Nordisch Zentrum Sparenmoos mit Schneegenuss für Langläufer Winterwanderer, Schlittler und Schneeschuhläufer.