

Outdoor

# SOMMERTRIATHLON 2026

Entdecke das Gemeindegebiet Frieden Heiliggeist



Gemeinsam umlaufen, umfahren und umschwimmen  
wir unsere Kirchgemeinde.

Kirchgemeinde  
**Frieden  
Heiliggeist**

Wir laden ein, die ca. 25 km lange Gemeindegrenze in drei Etappen zu erkunden – mit dem Velo, zu Fuss und im Wasser. Starte mit uns an den festen Terminen oder begehe den Weg individuell bis zum 9. Juli. Sammle alle Stempel und werde zum Experten/zur Expertin des Gebietes der neuen Kirchgemeinde Frieden Heiliggeist!

**Auftakt: Auffahrt, 14. Mai 2026, Gottesdienst, 10.30-11.30 Uhr**

Wir starten am Auffahrtsgottesdienst und laufen pilgernd von der Heiliggeistkirche zur Aare ins Dalmazipärkli. Im Marzili endet am 9. Juli auch die letzte Etappe des Sommertriathlons.

**Velo-Route im Norden: Pfingstmontag, 25. Mai 2026, Start 10 Uhr**

Eine gemütliche Velofahrt durch den Bremgartenwald für Familien und Einzelpersonen. Treffpunkt vor dem Haus der Religionen, Abschluss im DOCK8.

**Wald-Spaziergang im Süden: Samstag, 20. Juni 2026, Start 10 Uhr**

Vom Haus der Religionen durch den Könizbergwald zur Hardegg.

**Aare-Schwimmen im Osten: Donnerstag, 9. Juli 2026, Start 17.30 Uhr**

Sich vom Schönausteg zum Marzili treiben lassen – zurück zum Ausgangspunkt.

**So funktioniert's:**

- Starte mit uns am jeweiligen Datum oder gehe die Route selbstständig bis zum 9. Juli.
- Hole dir pro Etappe einen Stempel – am Routentag oder danach im DOCK8: Velo/Nord, Haus der Religionen: Spaziergang/Süd oder in der Heiliggeistkirche: Schwimmen/Ost. Stempel sind ab dem jeweiligen Routentag bis 9. Juli 2026 erhältlich.
- Wer schafft den ganzen Triathlon? Wer kennt unser Gemeindegebiet am besten? Mach mit als Team, Familie oder Einzelperson!



**Kontakt & Fragen**

Pfrn. Andrea Zysset, 076 317 29 45, [andrea.zysset@refbern.ch](mailto:andrea.zysset@refbern.ch)

Pfrn. Pascal Känzig, 076 330 28 76, [pascal.kaenzig@refbern.ch](mailto:pascal.kaenzig@refbern.ch)