

MEDIENINFORMATION

ViaBerna – Step4heart: ein Herz fürs Wandern

Bern, 21. Mai 2025: 300 Kilometer in 20 Etappen gemeinsam gehen – und gemeinsam spenden: Der ViaBerna-Event «Step4heart» vom 31. Mai bis 15. Juni dient mehr als nur der Gesundheit der TeilnehmerInnen.

Für Aurélie Mardegan ist die ViaBerna eine Route, die perfekt ihrem Wunsch entspricht, den Kanton Bern und seine Sehenswürdigkeiten zu entdecken und vor allem körperliche Aktivitäten zu fördern. Die Kardiotherapeutin und Teamleiterin am Spital Biel lebt seit fünf Jahren im «Bärenkanton» und ist eine überzeugte Sportlerin. Grund genug für sie, mit «Step4heart» nun einen Anlass zu lancieren, der die beliebte Weitwanderung mit einem karitativen Zweck verbindet.

Das Projekt

«Step4heart» ist ein Projekt, das 2024 im Anschluss an ihr fünfjähriges Jubiläum in Biel entstanden ist. Aurélie Mardegan wurde klar, dass sie den Kanton Bern in seiner Gesamtheit nicht kannte. Da sie eine Leidenschaft für Outdoor-Aktivitäten hat, insbesondere für das Wandern und Radfahren, ist die ViaBerna eine Route, die ihrem Wunsch, den Kanton zu entdecken und vor allem körperliche Aktivitäten zu fördern, perfekt entspricht. Als Therapeutin für angepasste körperliche Aktivitäten (APA) im Spitalzentrum Biel, in der Abteilung für Physiotherapie, leiden die meisten der von ihr betreuten PatientInnen an Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Ihre Aufgabe ist es, diese Personen bei ihrem Rehabilitationsprogramm zu begleiten. Aufgrund ihrer Erfahrung hat sie festgestellt, dass Herz-Kreislauf-Erkrankungen in der Schweiz eine Hauptursache für vorzeitigen Tod, Behinderung und Arbeitsunfähigkeit sind. Die Patienten sind schwer beeinträchtigt, und die Krankheit schränkt ihre Lebensqualität erheblich ein. Dieses Projekt liegt ihr sehr am Herzen, denn sie wird mit ihren Mitwandernden auf der ganzen Strecke unvergessliche Momente teilen können, und zwar für einen guten Zweck: die Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Begleitung gesucht

Bei «Step4heart» wird Aurélie Mardegan die 20 Etappen der ViaBerna absolvieren und dabei den Kanton Bern von den Weiden des Berner Juras bis zu alpinen Passagen in den Berner Alpen durchqueren. Für diese 300 Kilometer sucht sie noch MitstreiterInnen: Wer einige Kilometer mit ihr wandert, kann einen wichtigen Beitrag zugunsten der Schweizerischen Herzstiftung leisten. Ob das nun in der Taubenlochschlucht vor Biel, der Aare entlang oder aber auf der Schynige Platte geschieht, bleibt den BegleiterInnen überlassen – an spannenden Etappen mangelt es nicht. Wichtig ist in erster Linie das Mitmachen respektive Mitwandern! Die Teilnahmegebühr kostet für jede Teilnehmerin und jeden Teilnehmer 1 Schweizer Franken. Es sind mindestens 300 Schweizer Franken, die Aurélie auf dieser 300 Kilometer langen Strecke für die Schweizerische Herzstiftung sammeln möchte!

Die ViaBerna

Als erste Schweizer Weitwanderung hat die ViaBerna das Zertifikat «Leading Quality Trails» der Europäischen Wandervereinigung erhalten. Für das internationale Label waren hohe Anforderungen in Bereichen wie der durchgehenden Signalisation, bei der Anbindung an den öffentlichen Verkehr und bei der Trennung von stark befahrenen Strassen zu erfüllen. Nun gehört die ViaBerna mit der Routen-Nummer 38 von SchweizMobil zu den rund 20 zertifizierten «Leading Quality Trails»-Strecken im europäischen Raum.

Weitere Infos: [Step4heart](#) / [ViaBerna](#) / [Berner Wanderwege](#) /

Bilder inklusive Copyrights finden Sie [hier](#)

Für weitere Informationen (Medien):

Jürg Krattiger, Medienstelle Berner Wanderwege
c/o Gretz Communications AG, Zähringerstrasse 16, 3012 Bern
Tel. 031 300 30 70, E-Mail: info@gretzcom.ch
Internet: www.bernerwanderwege.ch

Über die Berner Wanderwege: Der Verein Berner Wanderwege ist mit rund 14'500 Mitgliedern der grösste Verein im Kanton Bern im Bereich Wandern. Zudem ist er die grösste kantonale Wanderweg-Fachorganisation der Schweiz. Der Verein ist im Kanton Bern der wichtigste Ansprechpartner für wandertouristische Dienstleistungen und die führende Fachorganisation im Bereich Signalisation und Planung von Wanderwegen. Die Berner Wanderwege engagieren sich seit fast 100 Jahren für die Entwicklung und Sicherung eines qualitativ hochstehenden Routennetzes. Zudem steht der Verein beratend zur Seite, zum Beispiel bei der Verlegung von Wanderwegen.