38. Greifenseelauf



Samstag,
16. September 2017
Uster

Hauptsponsoren

MIGROS adidas Zürcher Kantonalbank

Halbmarathon SM 2017

Damit Zürich in Form bleibt: der ZKB ZüriLaufCup 2017.



Dietiker Neujahrslauf, Dietikon	14. Januar
Laufsporttag Winterthur, Winterthur	4. März
Männedörfler Waldlauf, Männedorf	25. März
GP der Stadt Dübendorf, Dübendorf	1. April
Zürich Marathon (Cityrun), Zürich	9. April
Flughafenlauf, Kloten	25. Mai
Zumiker Lauf, Zumikon	10. Juni
Wylandlauf, Andelfingen	17. Juni
Geländelauf am Bachtel, Oberdürnten	25. Juni
Türlerseelauf, Affoltern am Albis	26. August
Rütilauf, Rüti	9. September
Greifenseelauf, Uster	16. September
Pfäffikersee-Lauf, Wetzikon	1. Oktober

www.zkbzuerilaufcup.ch

Die nahe Bank Zürcher Kantonalbank

Grüezi in Uster!

Das OK heisst dich herzlich willkommen zum 38. Greifenseelauf

Auskunft

Das Sekretariat ist ab Anfang Mai jeweils Mi und Do, 9–12 Uhr telefonisch unter 043 399 08 08 erreichbar. greifenseelauf@markusryffels.ch ist ganzjährig für Auskünfte verfügbar.

Organisation

Markus Ryffel's GmbH
Neufeldstrasse 1
3076 Worb
www.greifenseelauf.ch

Kostenlose Anreise

Swiss Runners Ticket

Die Anreise mit dem ÖV ist für alle Teilnehmenden im Startgeld inbegriffen! Mit der Meldekarte werden zwei Promocodes für den Bezug einer Hin- und Rückfahrtkarte vom Wohnort nach Uster zugestellt. Damit können exkl. auf www.sbb.ch/ticketshop zwei kostenlose Tickets für die Hin- und Rückfahrt ausgedruckt werden. Das Swiss Runners Ticket ist persönlich und zwei Tage gültig. Auf der Rückfahrt ist das Spezialbillett nur mit der Greifenseelauf-Startnummer gültig.

swiss masters running

Lauf zählt zum Masters Laufcup

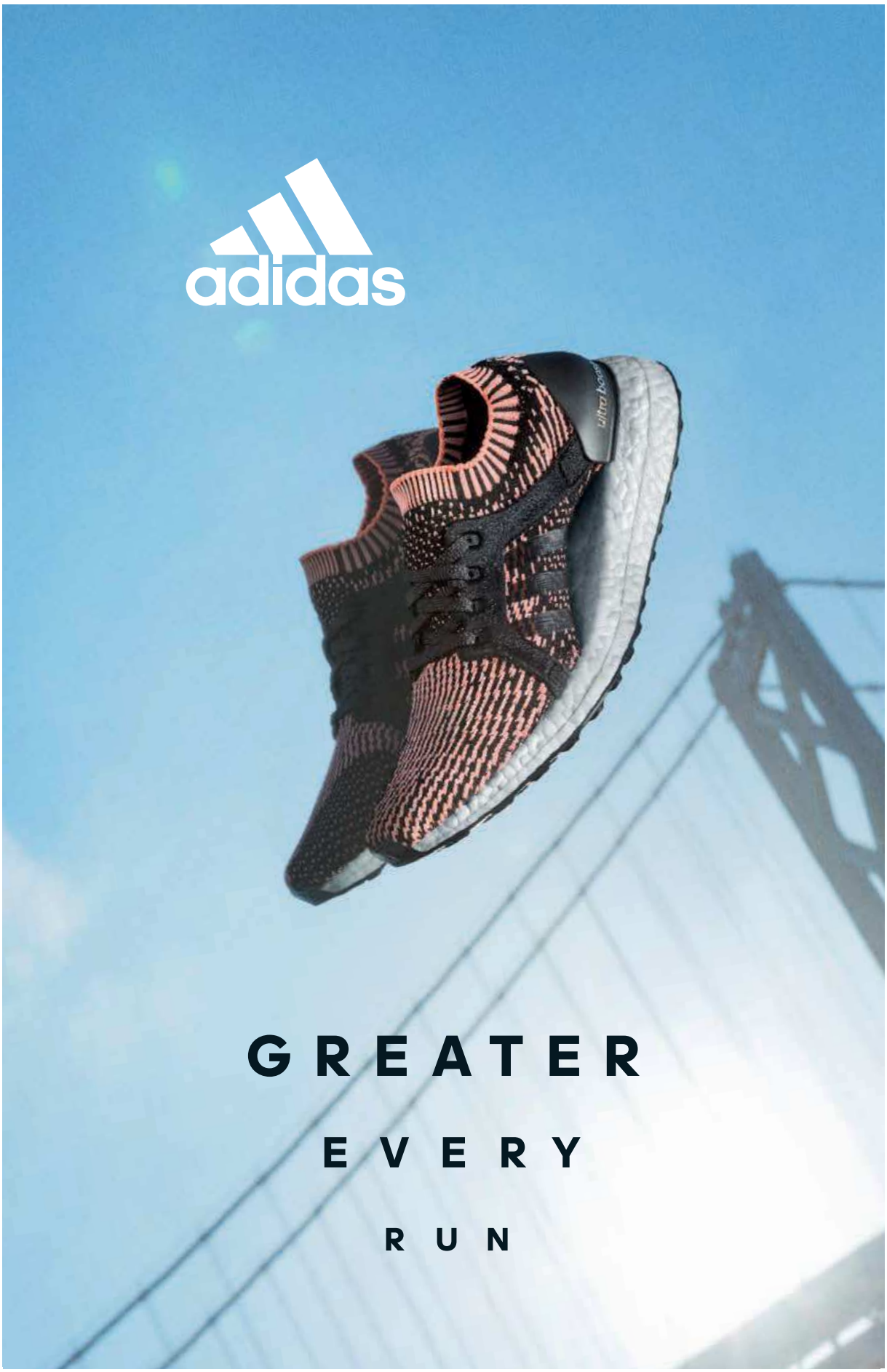
Highlights 2017

Bei der Markus Ryffel's Relay wird als Staffel der Halbmarathon-Weltrekord angegriffen	Seite 15
25% Rabatt für Carte Blanche Inhaber/-innen	Seite 5
Gruppen profitieren von Ermässigungen	Seite 5
Gratis-Startplätze für Kids dank Generation M	Seite 11
SportXX-Laufserie – Laufen und profitieren	Seite 8

Renseignements en français

Un résumé en français des points les plus importants de la publication se trouve à la page 13 et sur www.greifenseelauf.ch.





© 2017 adidas AG

Anmeldung

Startgeld
Kosten siehe Seite 10 und 11

Anmeldung
Unter www.greifenseelauf.ch oder mit Einzahlungsschein. Die Startblockeinteilung erfolgt aufgrund der früher gelaufenen Zeit oder der angegebenen voraussichtlichen Laufzeit. Falls keine Zeit angegeben wird, erfolgt die Einteilung automatisch in den letzten Block. Fragen zur Anmeldung sind zu richten an greifenseelauf@datasport.com

Anmeldeschluss
Online: 01.09.2017
Post: 20.08.2017
Einzahlungen mit Poststempel nach dem 20.08.2017 oder falsch einbezahlte Beträge werden nicht zurückerstattet. Bei Abmeldung mit Arztzeugnis wird ein Freistart für den Greifenseelauf 2018 ausgestellt.

Anmeldebestätigung
Wir empfehlen dir, deine E-Mail-Adresse anzugeben, damit dir die Anmeldebestätigung mit Angaben zur Startnummer, Blockeinteilung sowie den Codes für das SBB-Ticket zugestellt werden kann. Das Programm wird unter www.greifenseelauf.ch aufgeschaltet. Ein postalischer Versand ist nicht geplant.

Rabatte
Mit der **Carte Blanche** des Tages-Anzeigers erhältst du bis zum 20. August 2017 in den Kategorien Halbmarathon und Kurzstrecke (10 km) 25% Rabatt auf das Startgeld (limitiertes Kontingent, max. 2 Teilnehmende pro Carte Blanche). Anmeldung nur online möglich mit Angabe der Carte Blanche Nummer.

Kunden der **Zürcher Kantonalbank** erhalten bei der Anmeldung 25% Rabatt auf das Startgeld (limitiertes Kontingent). Bei der Anmeldung müssen die ersten fünf Ziffern der Kartennummer erfasst werden.

Mitarbeiter/-innen der **Migros** erhalten bei der Online-Anmeldung bei Eingabe der Personalnummer 50% Rabatt auf die Startgebühr.

Gratisstart «Mini-Greifenseelauf»: Dank dem Nachhaltigkeitsprogramm **«Generation M»** der Migros starten alle Teilnehmenden der Kategorie «Mini-Greifenseelauf» gratis.

Teamrabatt Halbmarathon
Firmen und Klubs haben neu die Möglichkeit, über 21,1 km als Team an den Start zu gehen. Mindestgruppengrösse: 8 Personen. Ab 20 Teilnehmenden bekommt die Gruppe einen Rabatt von 10% auf das Startgeld. Die fünf schnellsten Teams werden gewertet. Es warten attraktive Preise. Anmeldung mittels Teamformular auf www.greifenseelauf.ch

Spezielles:
SportXX-Laufserie
Der Greifenseelauf ist Teil der SportXX Laufserie. Du kannst mit einer Teilnahme am Greifenseelauf und bei weiteren neun Laufveranstaltungen Punkte sammeln und diese gegen Gutscheine von SportXX, Eintritte in Migros Fitnessparks, Massagegutscheine, ein running.COACH-Abo oder einen CHF 100.– Gutschein von Markus Ryffel's eintauschen.

running.COACH
Bei der Anmeldung kannst du einen auf dich abgestimmten Trainingsplan von running.COACH buchen. Nutze das Spezialangebot und bereite dich optimal auf das einmalige Lauferlebnis vor.

Alle Streckenpläne findest du online
unter www.greifenseelauf.ch.

Krankheit/Verletzung
Kann infolge Krankheit/Verletzung nicht gestartet werden, erhält man nach Einsendung eines Arztzeugnisses einen Freistart fürs Folgejahr. Kann im Folgejahr nicht gestartet werden, entfällt dieser Gratisstart und eine Geldrückerstattung ist nicht möglich. Bei der Online-Anmeldung kann eine Annullationsversicherung abgeschlossen werden. Mehr Informationen auf www.datasport.com

Startunterlagen
Alle Teilnehmenden erhalten die Startunterlagen (Promocodes SBB-Ticket, Programm) einige Tage vor dem Event per E-Mail.

Veranstaltungsreglement
Mit der Anmeldung erklären sich die Teilnehmenden mit dem Veranstaltungsreglement (siehe www.greifenseelauf.ch) einverstanden.



Laufreisen mit Markus Ryffel's: Sie laufen, wir organisieren.

World Marathon Majors – Wo Champions laufen. Wir bieten alle sechs Metropolen mit der atemberaubenden Kulisse eines der World Marathon Majors.
Die prestigeträchtigsten Langstreckenläufe der Welt führen durch ihre Strassen. Alle Angebote unter www.reise-sport.ch und www.markusryffels.ch.

MARATHON UND LAUFANGEBOTE 2017

Tokyo, Malta, Wien, London, Boston, Stockholm, Médoc, Berlin, New York, Chicago, Dublin, Venedig, Halbmarathon New York, Run in the sun Laufwoche Spanien

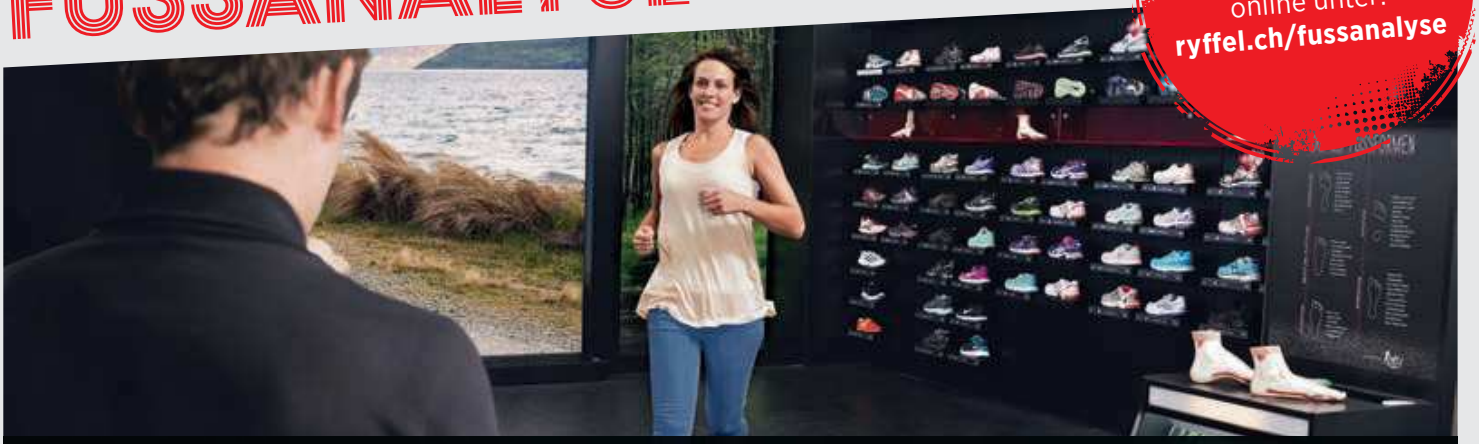
MICExperts, Kuoni Reisen AG
Bärenplatz 6–8 · 3001 Bern · T 058 702 62 85
events.bern@micexperts.ch · www.reise-sport.ch

Markus Ryffel's GmbH · Neufeldstrasse 1 · 3076 Worb
T 031 952 75 52 · info@markusryffels.ch
www.markusryffels.ch

mrs markus ryffel's

KOSTENLOSE FUSSANALYSE

Reservieren Sie Ihren kostenlosen Beratungstermin online unter: **ryffel.ch/fussanalyse**



1 Zuerst besprechen wir Ihre Anforderungen an einen Schuh sowie dessen Einsatzgebiet.

2 Anschliessend analysieren wir Ihre Fussform und Ihren Bewegungsablauf mit Hilfe von Kameras.

3 Und zum Schluss führen wir Lauftests mit unterschiedlichen auf Ihren Fuss und Ihren Laufstil abgestimmten Modellen durch. Fertig.

Mit diesen drei Schritten finden wir gemeinsam den Laufschuh, der wie angegossen sitzt.
Es lohnt sich, denn schliesslich sind Sie und Ihr künftiger Schuh viele Monate unzertrennlich.

ryffel.ch

SPORTXX MIGROS Ryffel Running

Anmeldung

Was ist im Startgeld inbegriffen?

- Bahnbillett vom Wohnort zum Veranstaltungsort
- Pacemaker auf der Halbmarathon-Strecke
- Datasport-Zeiterfassung (Chip)
- SMS-Service
- Rivi MARATHON / Wasser auf der Strecke und im Ziel Rivella
- PowerBar Shots auf der Strecke
- Garderoben / Duschen / Sanitätsdienst
- Kult-Bag von Migros

Finisher-Geschenke

Alle Finisher erhalten im Ziel ein funktionelles adidas-T-Shirt und das Greifenseelauf-Glas. Die Kinder erhalten anstelle des Greifenseelauf-Glases eine Erinnerungsmedaille.

Glas 2017



Finisher-Shirt 2017

Damen



Herren





Halber Marathon – ganze Gastfreundschaft.

Stadt Uster, Gastgeberin des Greifenseelaufs

uster
Wohnstadt am Wasser



LAUFSERIE 2017

Kostenlose Hin- und Rückreise mit dem ÖV
sbb.ch/swissrunnersticket

Laufen, laufen, laufen. Und profitieren.

Jetzt an der SportXX Laufserie teilnehmen und mit jedem Lauf von zusätzlichen Gutscheinen von SportXX, Migros Fitnessparks, running.COACH und Markus Ryffel's profitieren.

Kerzerslauf	**18.3.2017**	**Auffahrtslauf St. Gallen**	**25.5.2017**
20KM de Lausanne	**22./23.4.2017**	**Schweizer Frauenlauf Bern**	**11.6.2017**
Luzerner Stadtlauf	**29.4.2017**	**Greifenseelauf**	**16.9.2017**
Grand Prix von Bern	**13.5.2017**	**Murtenlauf**	**1.10.2017**
StraLugano	**20./21.5.2017**	**Hallwilerseelauf**	**14.10.2017**

Weitere Informationen unter:
sportxx.ch/laufserie

SPORTXX LAUFSERIE

SPORTXX MIGROS

Schweizer Halbmarathon Meisterschaften 2017
Championnats suisses de semi-marathon 2017

Allgemeines

Die Schweizer Halbmarathon Meisterschaften 2017 finden anlässlich des 38. Greifenseelaufs statt und werden im Auftrag von Swiss Athletics durchgeführt, nach WO, IWR sowie dem Wettkampfreglement des Greifenseelaufs.

Das offizielle Kommunikations-Medium ist die Internet-Seite des Veranstalters. Dort sind die vollständige Ausschreibung und die Weisungen für die Schweizer Halbmarathon Meisterschaften aufgeschaltet (www.greifenseelauf.ch).

Teilnahmeberechtigung

Jedermann ist teilnahmeberechtigt. Die Teilnahme ist lizenzfrei. Alle Angemeldeten in den Schweizer Meisterschafts-Kategorien, welche titel- und medaillenberechtigt sind, sind automatisch Schweizer Meisterschafts-Teilnehmer.

Titelvergabe

In folgenden Kategorien werden die Schweizer Meisterschaften durchgeführt und Titel und Medaillen vergeben:

Overall M / W	alle	
U20 M / U20 W	14 – 19 Jährige	1998 – 2003
M20 / W20 *	20 – 34 Jährige	1983 – 1997
M35 / W35	35 – 39 Jährige	1978 – 1982
M40 / W40	40 – 44 Jährige	1973 – 1977
M45 / W45	45 – 49 Jährige	1968 – 1972
M50 / W50	50 – 54 Jährige	1963 – 1967
M55 / W55	55 – 59 Jährige	1958 – 1962
M60 / W60	60 – 64 Jährige	1953 – 1957
M65 / W65	65 – 69 Jährige	1948 – 1952
M70 / W70	70 – 74 Jährige	1943 – 1947
M75 / W75	75 Jährige und älter	1942 und älter

In diesen Kategorien werden separate Ranglisten für die Schweizer Meisterschaften erstellt sowie Titel und Medaillen vergeben.

* Die Kategorien M20 / W20 werden ausschliesslich in der Kategorie «Overall» gewertet.

Sind in den Kategorien M35 – M75 und W35 – W75 weniger als 5 Läufer-/innen klassiert, so werden diese in der nächstjüngeren Kategorie gewertet.

Team Schweizer Meisterschaften Halbmarathon

Eine Mannschaft besteht aus maximal 5 Läufer/-innen. In die Wertung gelangen die drei besten Resultate.

Généralités

Les Championnats suisses de semi-marathon 2017 font partie intégrante du 38ième Greifenseelauf sur mandat de Swiss Athletics selon RO et RC valable et le règlement de compétition du Greifenseelauf.

Le média officiel de communication est la page Internet de l'organisateur. La publication complète et les directives relatives aux championnats suisses de semi-marathon y sont mis en ligne (www.greifenseelauf.ch).

Droit de participation

Tout le monde a le droit de participer. La licence n'est pas obligatoire. Tous les participants dans les catégories Championnats suisses, qui ont droit aux titres et aux médailles participent automatiquement aux Championnats suisses.

Attribution des titres

Les Championnats suisses sont organisés dans les catégories suivantes:

Overall M/W	tous	tous
U20 M/U20 W	14 – 19 ans	1998 – 2003
M20/W20 *	20 – 34 ans	1983 – 1997
M35/W35	35 – 39 ans	1978 – 1982
M40/W40	40 – 44 ans	1973 – 1977
M45/W45	45 – 49 ans	1968 – 1972
M50/W50	50 – 54 ans	1963 – 1967
M55/W55	55 – 59 ans	1958 – 1962
M60/W60	60 – 64 ans	1953 – 1957
M65/W65	65 – 69 ans	1948 – 1952
M70/W70	70 – 74 ans	1943 – 1947
M75/W75	75 ans et plus âgés	1942 et plus

Des listes de résultats séparées sont établies dans les catégories des Championnats suisses; titres et médailles sont décernés.

* Les catégories M20/W20 figurent exclusivement dans le classement Overall.

Si il y a moins de 5 coureurs/coureuses classés dans les catégories M35 – M75 et W35 – W75, ils seront classés dans la catégorie plus jeune suivante.

Championnats suisses Team semi-marathon

Les teams sont composés de maximum cinq coureurs dont trois comptent pour le classement.

Kategorien Catégories

Halbmarathon / semi-marathon 21,1 km

Start / Départ Niederuster (Turicum)

Blockstarts (Einteilungen gemäss Zeitangabe) ab 15.00 Uhr, alle 8 min.

Nr.	Kategorie M	Nr.	Kategorie W	Jahrgänge	Startgeld CHF
1	M U20	21	W U20	1998 – 2001	**43.–**
13	M U23	33	W U23	1995 – 97	**55.–**
2	M 20	22	W 20	1988 – 94	**55.–**
3	M 30	23	W 30	1983 – 87	**55.–**
4	M 35	24	W 35	1978 – 82	**55.–**
5	M 40	25	W 40	1973 – 77	**55.–**
6	M 45	26	W 45	1968 – 72	**55.–**
7	M 50	27	W 50	1963 – 67	**55.–**
8	M 55	28	W 55	1958 – 62	**55.–**
9	M 60	29	W 60	1953 – 57	**55.–**
10	M 65	30	W 65	1948 – 52	**55.–**
11	M 70	31	W 70	1943 – 47	**55.–**
12	M 75	32	W 75	1942 + älter	**55.–**

Teamrabatt siehe Seite 5

Kurzstrecke 10,0 km / Distance courte 10 km

Start / Départ Niederuster (Turicum)

Blockstarts (Einteilungen gemäss Zeitangabe) ab 13.30 Uhr, alle 5 min.

Nr.	Kategorie M	Nr.	Kategorie W	Jahrgänge	Startgeld CHF
40	M U16	50	W U16	2002 + jünger	**40.–**
41	M U18	51	W U18	2000 – 01	**40.–**
42	M U20	52	W U20	1998 – 99	**48.–**
43	M 20	53	W 20	1988 – 97	**48.–**
44	M 30	54	W 30	1978 – 87	**48.–**
45	M 40	55	W 40	1968 – 77	**48.–**
46	M 50	56	W 50	1958 – 67	**48.–**
47	M 60	57	W 60	1948 – 57	**48.–**
48	M 70	58	W 70	1945 – 47	**48.–**
49	M 75	59	W 75	1942 + älter	**48.–**





Kategorien

Catégories

Just for Fun 5,5 km

Start / Départ Niederuster (Turicum)

Nr.	Kategorie	Jahrgänge	Startzeit	Startgeld CHF
61	Männer + Frauen (alphabetische Finisherliste mit Zeitnahme)	2001 + älter	**13.20 Uhr**	**40.–**
66	Knaben U16	2002 + jünger	**13.15 Uhr**	**29.–**
67	Mädchen U16	2002 + jünger	**13.15 Uhr**	**29.–**

Mini-Greifenseelauf 1,6 km

Start gegenüber Ziel /Départ en face de l'arrivée

Nr.	Kategorie	Jahrgänge	Startzeit	Startgeld CHF
71	Knaben U14	2004 – 2005	**13.15 Uhr**	**gratis**
72	Mädchen U14	2004 – 2005	**13.20 Uhr**	**gratis**

Mini-Greifenseelauf 1,2 km

Start gegenüber Ziel /Départ en face de l'arrivée

Nr.	Kategorie	Jahrgänge	Startzeit	Startgeld CHF
81	Knaben U12	2006 – 2007	**12.45 Uhr**	**gratis**
82	Knaben U10	2008 – 2010	**12.50 Uhr**	**gratis**
83	Knaben U8	2010 + jünger	**12.55 Uhr**	**gratis**
86	Mädchen U12	2006 – 2007	**13.00 Uhr**	**gratis**
87	Mädchen U10	2008 – 2009	**13.05 Uhr**	**gratis**
88	Mädchen U8	2010 + jünger	**13.10 Uhr**	**gratis**

Gratis-Start für Kinder
generation-m.ch/gratisstart
GENERATION M

Départ gratuit pour les enfants
generation-m.ch/departgratuit
GÉNÉRATION M

Nr.	Kategorie	Jahrgänge	Startzeit	Startgeld CHF
Walking 10,0 km			**Start / Départ Niederuster (Turicum)**	
91	offen für Frauen und Männer aller Jahrgänge (alphabetische Finisherliste mit Zeitnahme)		**13.55 Uhr**	**48.50**
Nordic-Walking 10,0 km				
92	offen für Frauen und Männer aller Jahrgänge (alphabetische Finisherliste mit Zeitnahme)		**14.00 Uhr**	**49.–**

MuKi / VaKi 1,2 km

(ohne Baby-Jogger und Kinderwagen / sans poussettes)

Start gegenüber Ziel / en face de l'arrivée

Nr.	Kategorie	Jahrgänge	Startzeit	Startgeld CHF
97	Mutter / Kind oder Vater / Kind	2011 – 2013	**12.30 Uhr**	**44.–**

ACHTUNG: Für die Kategorie MuKi / VaKi nur Online-Anmeldung möglich!

Markus Ryffel's Angebote

Die ideale Vorbereitung
Auf www.markusryffels.ch findest du Trainingspläne für den Halbmarathon, die 10 km-Strecke oder auch 5 km – gehe optimal vorbereitet an den Start.

Aktivferien
Markus Ryffel's bietet Aktivferien für jeden Geschmack an: Laufwochen im Herbst im Engadin, Lauftage im Frühling in Valbella oder eine Trainingswoche in Spanien. Neu gibt es 2018 eine Reise nach Äthiopien.
Weitere Informationen zu den Angeboten sind zu finden unter www.markusryffels.ch

Marathonreise
Planst du 2018 einen Marathon zu laufen? Dann reise doch zusammen mit Markus Ryffel's an einen der World Marathon Majors: Tokio, Boston, London, Berlin, Chicago oder New York bieten neben den attraktiven Marathonstrecken noch viel mehr …

Firmenworkshops
Wer sich bewegt wird leistungsfähiger, seltener krank, emotional stabiler und kann sich Dinge besser merken. Lerne die Vorzüge eines regelmässigen, ausgewogenen Trainings kennen. Markus Ryffel und sein Team zeigen anlässlich eines Workshops das Wichtigste von A bis Z und begleiten dich und deine Mitarbeiter mit regelmässigen Bewegungstipps.

Markus Ryffel's Nachwuchslauf
Der 33. Nachwuchslauf am Samstag, 20.05.2017 ist die Kick-Off-Veranstaltung des diesjährigen Greifenseelaufs. Die Stars von Morgen im Alter von 3 bis 14 Jahren messen sich über Distanzen von 300m bis 2.2km.

mrs markus ryffel's



Lauf- und Ernährungswoche
17.-23.09.2017

Die Lauferlebnis-Woche
24. – 30.09.2017

Perfekt betreut
Profitiere von der grossen Erfahrung von Dr. Thomas Wessinghage, Markus Ryffel und dem Aktivferien-Team. Lerne alle Facetten des Laufsports kennen.

Buchung und Beratung unter:
www.markusryffels.ch
info@markusryffels.ch
Telefon: 031 952 75 52

Läufer-Infos

Alle Teilnehmer/innen erhalten einige Tage vor dem Lauf die Meldekarte und das offizielle Programm mit letzten Informationen per Mail zugestellt. **Die Startliste sowie alles Wissenswerte über den 38. Greifenseelauf ist immer online auf www.greifenseelauf.ch.**

Versicherung

Die Versicherung ist Sache der Teilnehmer/-innen. Der Veranstalter lehnt jede Haftung für Unfälle, Schadenfälle und Diebstahl ab.

Zeitmessung

Die Laufzeit wird mit dem Einwegchip erfasst. Die Zeit beginnt erst zu laufen, wenn die Startlinie überquert wird. Ausnahme: Die Sieger/innen werden nach Zieleinlauf gewertet.
Teilnehmer/innen werden aufgrund ihrer Laufbestzeit, aus den letzten drei Jahren, diejenigen welche erstmals am Greifenseelauf starten, nach ihrer angegebenen Laufzeit, in den entsprechenden Sektor eingeteilt. **Die Startsektoreneinteilung kann nicht mehr geändert werden.**

Startnummer

Die Ausgabe erfolgt am Freitag, 15.9.2017, von 17.30 – 20.30 Uhr und am Samstag, 16.9.2017, ab 10.30 Uhr. Die Startnummer erhältst du gegen Vorweisung des Bestätigungsmails und eines Ausweises.

Greifenseelauf EXPO

Am Freitag und Samstag, 15. und 16.9.2017, präsentieren die Sportartikel-Herstellerfirmen ihre neuesten Produkte in der Landihalle. Eine Möglichkeit für Teilnehmende und Besucher, sich fachlich beraten zu lassen.

Verpflegung Halbmarathon

Auf der Strecke werden an fünf Verpflegungsposten rivi MARATHON und Wasser, zusätzlich an drei Posten nur Wasser abgegeben. Bei Km 11,5 und 16,9 MIGROS Bio MH Bananen und bei Km 14,6 PowerBar Gel Shots. Im Ziel erhalten alle Finisher ein Migros Kultsäckli sowie Rivella.

adidas Pacemaker am Greifenseelauf

Auch in diesem Jahr werden für die Halbmarathondistanz die adidas Pacemaker im Einsatz sein. Mit Fahnen mit den gewünschten Laufzeiten und spezieller adidas Bekleidung erkennbar, helfen sie, die gewünschte Laufzeit zu erreichen. Die genaue Blockzuteilung wird im Programm kommuniziert.

Renseignements en français

Frais d'inscription/Catégories
Voir page 10 et 11

Inscription

Par inscription en ligne sur greifenseelauf.ch ou par bulletin de versement. La répartition dans les blocs de départ se fait sur la base du temps effectué précédemment ou du temps de course/walking estimé.

Délai de paiement

En ligne: 1.9.2017
Par la poste: 20.8.2017
Tous les paiements datés au-delà du 20 août 2017 ou les montants erronés versés ne seront pas remboursés.

Maladie/blessure

Si pour des raisons de maladie / blessure vous ne pouvez pas prendre le départ, vous recevrez une participation gratuite pour l'année suivante après envoi d'un certificat médical. Si l'année suivante il ne vous est toujours pas possible de participer, la participation gratuite est annulée et la finance d'inscription n'est pas remboursée. Pour les inscriptions en ligne, il est possible de contracter une assurance annulation et de faire une demande de remboursement. Plus d'informations sur: www.datasport.com à la rubrique assurance annulation.

Documents de départ

Les documents de départ (code pour le billet de train, dossard et programme) seront envoyés par e-mail à toutes les participants quelques jours avant la manifestation.

Règlement de la manifestation

Avec l'inscription, les participantes acceptent le règlement de la manifestation (voir www.greifenseelauf.ch).



mrs markus ryffel's

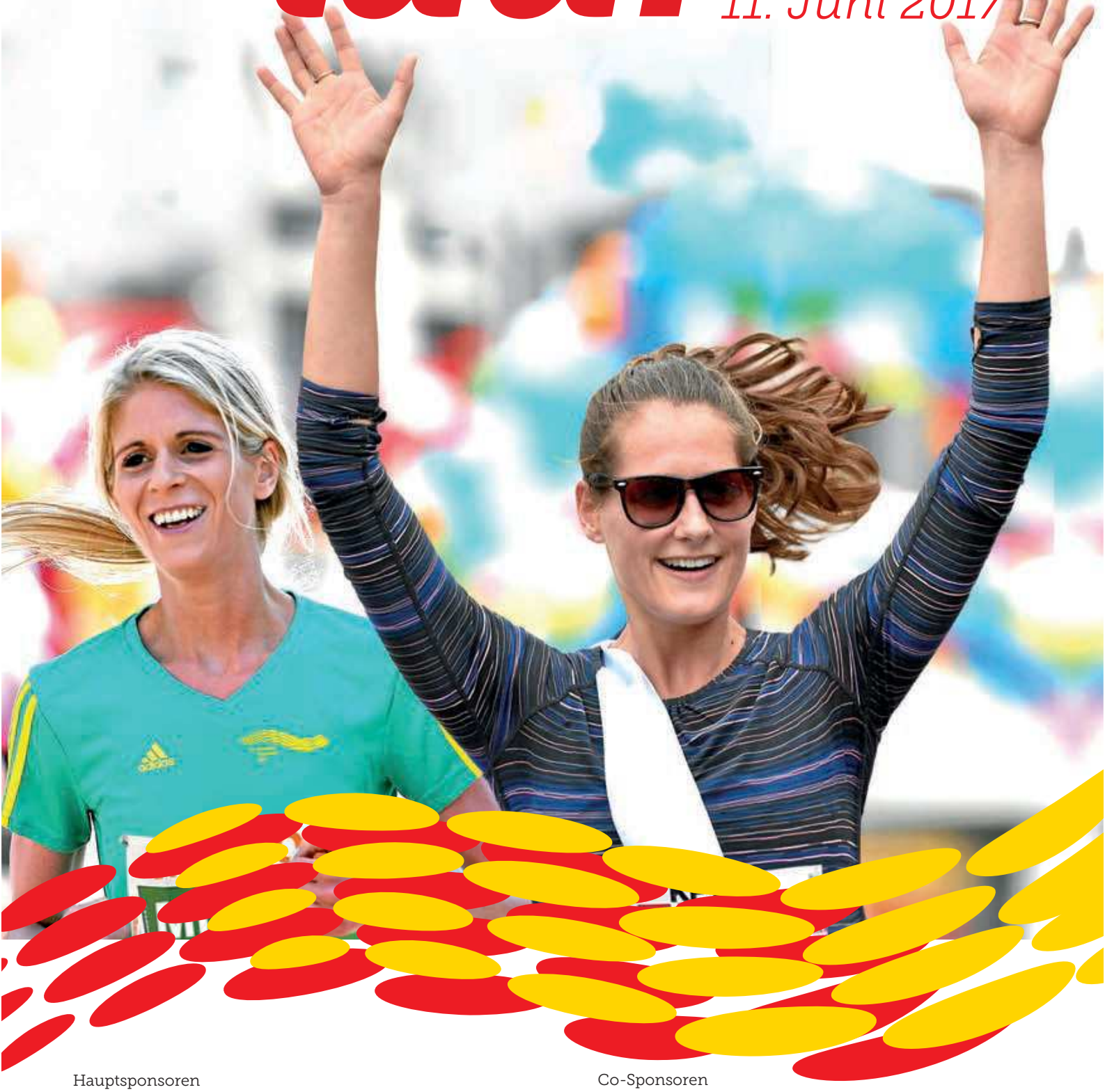
31. Schweizer

frauen lauf

Bern

Sonntag,

11. Juni 2017



Hauptsponsoren

KPT CPT

MIGROS

Co-Sponsoren

adidas

BIOTHERM

SPORTXX MIGROS

Markus Ryffel's Relay – in der Staffel gegen den Weltrekord

Du läufst am liebsten kurz und schnell oder kennst jemanden, der gerne kurz und schnell läuft? Dann mach mit beim 3. Versuch von FIT for LIFE und Markus Ryffel's, mit der 21er Staffel den aktuellen Halbmarathon-Weltrekord von Zersenay Tadese oder den bestehenden Schweizerrekord von Tadesse Abraham zu schlagen. 2015 misslang der Versuch um 10 Sekunden – in diesem Jahr soll der Rekord fallen.

Zersenay Tadese lief 2010 in Lissabon die 21,0975 Kilometer in sagenhaften 58:23 Minuten, was einem Kilometerschnitt von 2:46 Minuten entspricht – und das 21 Mal!

Gesucht werden Läuferinnen und Läufer, die einen Kilometer unter 3 Minuten laufen können, besser noch unter 2:55 Minuten. FIT for LIFE und Markus Ryffel's stellen aus allen Anmeldungen eine oder zwei Staffeln zusammen. Jedes Staffelmitglied läuft einen Kilometer und übergibt dann den Stab dem nächsten Läufer.

Anmeldungen direkt unter greifenseelauf.ch



Merci ! Die Organisation des Greifenseelaufs dankt allen Sponsoren für ihre Unterstützung

HAUPTSPONSOREN

adidas

MIGROS

Zürcher Kantonalbank

CO-SPONSOREN

SPORTXX MIGROS

GASTGEBER

uster Wohnstadt am Wasser

MEDIEN-PARTNER

Tages-Anzeiger

radio zürisee

DIENSTLEISTUNGS-SPONSOREN

rivella

energie uster Jeden Tag.

MARKUS mrs RYFFEL'S



Wir stellen nicht nur rund 10 000 Produkte selber her, sondern fördern auch den Schweizer Laufsport. Ein Engagement von Herzen. Von uns.