39. Greifenseelauf
Samstag, 22. September 2018

HALBER **MARATHON** **GANZES** VERGNÜGEN

Programmheft Greifenseelauf
Herzlich willkommen beim 39. Greifenseelauf

GREIFENSEELAUF USTER



adidas
MIGROS
Zürcher Kantonalbank
mrs markus ryffel's



© 2018 adidas AG

Herzlich willkommen beim 39. Greifenseelauf

Das OK empfiehlt die Anreise mit dem öffentlichen Verkehr (im Startgeld inbegriffen), da nur eine beschränkte Anzahl Parkplätze vorhanden sind. An einem der landschaftlich schönsten Orte des Zürcher Oberlandes richten wir an dich die Bitte: Lass dein Auto zu Hause oder parke zumindest an den eigens dafür eingerichteten Parkplätzen. Du schonst damit deine Nerven und unsere Umwelt. Ab Bahnhof Uster erreichst du den Village-Bereich in ca. 5–10 Minuten zu Fuss.



Kostenlose Anreise mit ÖV mit dem Swiss Runners Ticket

Die Anreise mit dem ÖV ist für alle Teilnehmenden im Startgeld inbegriffen! Mit der Meldebestätigung wurden zwei Promocodes für den Bezug einer Hin- und Rückfahrkarte vom Wohnort nach Uster zugestellt. Damit können exkl. auf www.sbb.ch/ticketshop zwei kostenlose Tickets für die Hin- und Rückfahrt ausgedruckt werden. Das Angebot ist vom 20. bis 24. September 2018 gültig. Auf der Rückfahrt ist das Spezialbillett nur mit der Greifenseelauf-Startnummer gültig.

Detailinfos zur Anreise findest du auf unserer Website unter: Anreise

Startnummernausgabe

Die Startnummernausgabe erfolgt am Freitag, 21.09.2018 von 17.30 – 20.30 Uhr und am Samstag, 22.09.2018 ab 10.15 Uhr vor der Landihalle.

Bringe die Meldebestätigung zusammen mit einem Personalausweis mit zur Startnummernausgabe. Du erleichterst damit dir und uns die Arbeit. Ebenfalls an der Startnummernausgaben erhältst du den SportXX-Gutschein und -Sammelpunkt zur SportXX-Laufserie.

Detailinfos zur Startnummernausgaben findest du auf unserer Website unter:
Location – Startnummernausgabe

Expo-Gelände

Allen Ausstellern danken wir für ihre Treue zu unserer Laufveranstaltung. Ohne ihre Präsenz würde am Greifenseelauf etwas ganz Wichtiges fehlen. Nutze die Gelegenheit, dich über den neusten Stand der Laufausrüstungen beraten zu lassen. Die Aussteller und das Personal sind hoch motiviert, deine Fragen fachlich zu beantworten.

Öffnungszeiten:
Freitag, 17.00 bis 21.00 Uhr
Samstag, 10.00 bis 18.00 Uhr

Informationsstand

Der Informationsstand befindet sich in der Landihalle.

Pasta-Party

Am Freitagabend ab 18.00 Uhr und am Samstag ab 11.00 Uhr findet in der Stadthalle die grosse, von den Teilnehmenden und Besuchern viel gelobte und geschätzte Pasta-Party mit Dessertbuffet statt.

Startzeiten

ab 12:30 Uhr Muki/Vaki
ab 12:45 Uhr 1.2 km
ab 13:15 Uhr 1.6 km
ab 13:15 Uhr 5.5 km
ab 13:30 Uhr 10 km
(Blockstarts alle 3 Minuten)
13:50 Uhr Walking
13:55 Uhr Nordic Walking
ab 15:00 Uhr 1/2-Marathon
(Blockstarts alle 8 Minuten)

Hotline 031 952 75 66

Für Notfälle ist die Hotline wie folgt erreichbar:

Freitag, 21.09.2018
14.00 – 21.30 Uhr

Samstag, 22.09.2018
08.00 – 21.00 Uhr

Auskunft

Das Sekretariat ist jeweils Mittwoch und Donnerstag, 9-12 Uhr telefonisch unter 043 399 08 08 oder täglich unter greifenseelauf@markusryffels.ch erreichbar.

Organisation

markus ryffel's gmbh
neufeldstrasse 1
3076 worb
www.greifenseelauf.ch



Unterstützt den Schweizer Laufsport: Meine Migros.

iMpuls

migros-impuls.ch/volksläufe

MIGROS
Ein M gesünder.

Informationen

Wert- / Fundgegenstände

Die Wertgegenstände (keine Taschen) können in der Pünthalle, Eingang Süd, deponiert werden. Offen: 12.00 bis 20.00 Uhr.

Fundgegenstände können am Stand Wertgegenstände, abgegeben oder bis 20 Uhr abgeholt werden. Ab Dienstag, 25.09.2018 gibt das Sekretariat via Telefon 031 952 75 52 (gemäss Öffnungszeiten) über allfällige Fundgegenstände Auskunft.

Streckenpläne

Die Streckenpläne findest du auf unserer Website unter: Streckenpläne

Kinderhütedienst

Im Familienzentrum, Zentralstrasse 32, Uster, von 12.00 Uhr bis 19.00 Uhr. Professionelle Betreuung unter der Organisation des Mütterzentrums Uster, Spielen und Basteln, Zvieri inklusive.

Gegen Vorweisung der Startnummer können die Kinder von Teilnehmenden unbeschränkt und gratis den Kinderhütedienst besuchen. Für Kinder von Zuschauenden betragen die Kosten pro Kind Fr. 10.–. Die Versicherung ist Sache der Eltern. Profitiere von diesem Angebot!

Zeitmessung

Die Laufzeit wird mit dem Chip in der Startnummer erfasst, somit gilt die Nettolaufzeit, d.h. die Zeit beginnt bei jedem Teilnehmenden erst zu laufen, wenn die Startlinie überquert wird. Die ersten 10 Herren und Damen Overall werden nach Einlauf klassiert.

Bitte trage die Startnummer gut sichtbar auf der Vorderseite des Laufdresses und fülle die Rückseite der Startnummer für Notfallsituationen im Rennen aus. Sponsorenlogos dürfen nicht abgedeckt oder gefaltet werden.

Die Richtzeittabelle für den Halbmarathon findest du auf unserer Website unter: Richtzeit

adidas Pacemaker

Für den Halbmarathon werden auch dieses Jahr wieder erfahrene Pacemaker mitlaufen. Die von adidas ausgerüsteten Pacemaker sind auffällig gekleidet und peilen geplante Endzeiten zwischen 1h 30 und 2h 15 an. Die Pacemaker sind mit einem Rucksack mit Fahne, auf welcher die Zielzeit aufgedruckt ist, unterwegs und somit auch in der Laufmenge stets gut erkennbar. Die Liste der Pacemaker findest du online.

Verpflegung

Das offizielle Verpflegungsgetränk ist rivi MARATHON. Zusätzlich gibt es PowerBar Shots und Bananen.

An einigen Verpflegungsposten werden Schwämme zur Erfrischung von FoamPartner Gruppe – Spezialist in Polyurethan-Schaumstoffen – zur Verfügung gestellt. Herzlichen Dank an den globalen Marktführer für die Schwämme, welche lokal produziert werden.

Alle Informationen zur Verpflegung findest du auf unserer Website unter: Verpflegung

Garderoben

Frauen: Turnhalle Krämeracker
Herren: Zeughausareal

15 Minuten ab Bahnhof.
Details findest du auf der Übersichtskarte auf Seite 9 oder auf unserer Website unter: Infrastruktur

Rangliste

Die Rangliste bzw. Finisherlisten sind nach dem Event auf unserer Website abrufbar unter: Rangliste



Für den grossen Jubel im Zieleinlauf.

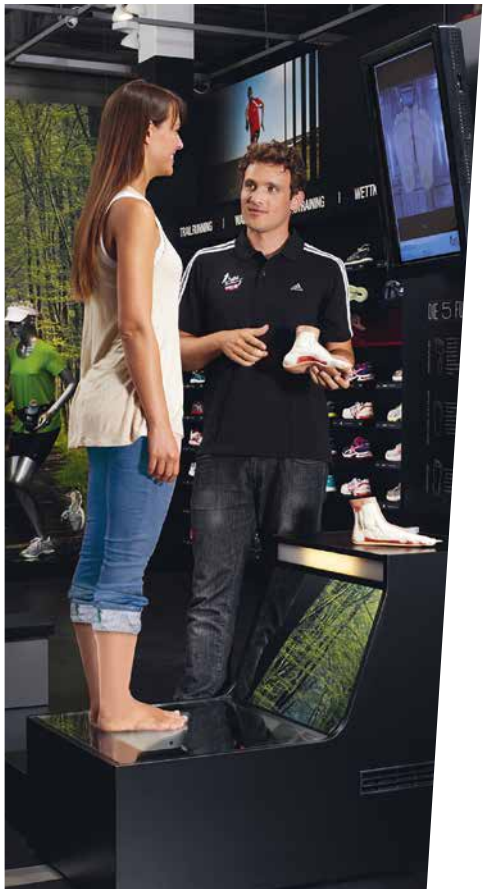
GENERALI

Run for it!



Jetzt Laufwoche in Südeuropa gewinnen!*

***Mach mit beim Wettbewerb. Mehr dazu erfährst du auf generali.ch/runforit**
Viel Spass beim Greifenseelauf! #GeneraliRunForIt



KOSTENLOSE FUSSANALYSE

In drei Schritten zum perfekten Laufschuh.

Profitieren Sie von unserer kompetenten Beratung und der praktischen Fussanalyse und finden Sie den perfekten Laufschuh für Ihre Bedürfnisse.

1. Zuerst besprechen wir Anforderungen und Erwartungen an den neuen Laufschuh sowie dessen Einsatzgebiet.

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

3. Zum Schluss führen wir Lauftests mit unterschiedlichen Modellen durch.

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

Weitere Informationen unter **sportxx.ch/fussanalyse**

SPORTXX MIGROS Ryffel Running



Finish

Teilnehmergeschenk

Das funktionelle adidas Shirt und das Greifenseelauf-Glas können gegen Abgabe des Bons an der Startnummer direkt bei der Startnummernausgabe abgeholt werden. Bitte bereits vor dem Lauf abholen.

Die Finisher der Kategorien Mini-Greifenseelauf 1,6 km, Mini-Greifenseelauf 1,2 km und die Kinder der MuKi/VaKi Kategorie erhalten anstelle des Greifenseelauf-Glas eine Erinnerungs-Medaille nach dem Zieleinlauf.

Im Ziel erhalten zudem alle Teilnehmenden einen iMpuls-Shaker und ein Rivella.

Siegerehrung

Die Siegerehrung der Hauptklasse (Damen und Herren) findet unmittelbar nach dem Einlauf im Zielgelände statt.

Die Ranglisten der Kategorien-Schnellsten sind immer aktuell auf www.greifenseelauf.ch (ohne Kategorien mit alphabetischer Finishierliste, d.h. Kat. 61, 91, 92).

Die ersten drei jeder Kategorie (ausgenommen Kat. 61, 91, 92 und 97) erhalten einen Spezialpreis. Diese können jeweils 1 Stunde nach dem Zieleinlauf bei der Startnummernausgabe (Schalter Preise) gegen Vorweisung der Startnummer abgeholt werden (keine Nachsendung!).

SMS-Resultateservice powered by ZKB

Mit dem SMS-Service von der Zürcher Kantonalbank sind du und deine Angehörigen immer informiert. Registriere in der Startliste unter www.greifenseelauf.ch die gewünschten Handynummern. Wir informieren dann über deine Startzeit, 10 km Zwischenzeit für die Angehörigen und nach dem Lauf über die Laufzeit sowie nach Rennschluss über den erreichten Rang.

Migros MyRun

Migros und SportXX halten die besten Momente deines Laufs fest. Dein ganz persönlicher Clip steht ab Sonntagabend, den 23.09.2018 zum Abruf bereit und lässt sich einfach mit Freunden teilen.
www.migros-impuls.ch/volksläufe

Medizinische Empfehlungen

Entlang der Strecken befinden sich 13 Sanitätsposten. Zusätzlich sind mehrere Ärzte, Anästhesie- und Rettungspersonal sowie Ambulanzfahrzeug im Einsatz. Ein gut ausgerüstetes Sanitätszentrum wird in der Pünthalle/Zielgelände betrieben.

Medizinische Tipps von unserem Ärzteteam findest du auf unserer Website unter: Medizinische Tipps

Wenn du dich in irgendeiner Weise unwohl fühlst oder wenn du in den letzten zwei Wochen krank warst (insbesondere, wenn du in den letzten 7 Tagen an einer fiebrigen Erkrankung gelitten hast) empfehlen wir dir auf einen Start zu verzichten.

Fotoservice

Dein persönliches Greifenseelauf Action-Foto vom 39. Greifenseelauf findest du in der Woche nach dem Greifenseelauf auf unserer Website unter: Fotoservice

Markus Ryffel‘s Relay

Nachdem in den letzten Versuchen die Weltrekordmarke von Zersenay Tadese über die Halbmarathonstrecke in der Staffel nicht geknackt wurde, soll der dritte Versuch erfolgreich sein: Mit dem Hauptfeld wird eine 21-Staffel versuchen, die sagenhaften 58:23 zu unterbieten. Das bedeutet, dass jeder Staffelläufer 1 km in 2:46 Min absolvieren muss.

Dein persönliches Finishermagazin

Alle, die die sportliche Herausforderung gemeistert haben und über 10 km oder 21,1 km ins Ziel laufen, werden mit einem persönlichen Finishermagazin mit eigenem Titelblatt belohnt. Das Magazin wird dir einige Wochen nach dem Greifenseelauf nach Hause gesendet.

uster
Wohnstadt am Wasser

HERZLICH WILLKOMMEN IN DER SPORTSTADT USTER!



WIR WÜNSCHEN ALLEN VIEL SPASS,
ENERGIE UND SPORTLICHEN ERFOLG.

Infrastruktur
Infrastructure



Achtung, fertig, los!

Das Sportamt des Kantons Zürich unterstützt den Jugend- und Breitensport.

SWISSLOS
Sportfonds Kanton Zürich



EINER DER GRÖSSTEN SPORTSPONSOREN DER SCHWEIZ.

Sportler trinken Rivella. Und Rivella engagiert sich mit Leib und Seele für den Sport – vom regionalen Sporttag bis zum internationalen Topanlass. Unsere Jahrzehnte andauernde Partnerschaft mit den grössten Schweizer Sportverbänden unterstreicht dieses Engagement. rivella.ch

PREMIUM PARTNER OF THE SWISS OLYMPIC TEAM

swiss paralympic Supplier

swissski OFFICIAL PARTNER



Herzlichen Dank an die Sponsoren!

Hauptsponsoren

adidas

MIGROS

Zürcher Kantonalbank

Co-Sponsor

SPORTXX MIGROS

GENERALI

Medienpartner

Tages-Anzeiger SonntagsZeitung

radio zürisee

Dienstleistungssponsoren

ifolor. FOTOS FÜRS LEBEN

rivella

Fortalis

energie uster Jeden Tag.

Partner

Kanton Zürich Sportamt

SWISSLOS Sportfonds Kanton Zürich

Gastgeber

uster Wohnstadt am Wasser

Konzept und Realisation

mrs markus ryffel's

Aus dem Ziel heraus, einer breiten Bevölkerungsschicht ganzheitliches Wohlbefinden durch sportliche Betätigung näher zu bringen, ist die Firma Ryffel Running und daraus markus ryffel's entstanden. Was einst ganz klein von einem Zweimannbetrieb bewältigt wurde, umfasst heute ein grosses Team. Unter ihnen Markus Ryffel.

markus ryffel's GmbH
Neufeldstrasse 1
3076 Worb
Tel. 031 952 75 52
info@markusryffels.ch
www.markusryffels.ch

SANTARUN BERN

SURVIVALRUN THUN

MARKUS RYFFEL'S NACHWUCHSLAUF USTER

SCHWEIZER FRAUENLAUF BERN

GREIFENSEELAUF USTER

Santarun, Bern
Family, Friends & Fun!
www.santarunbern.ch

Survivalrun, Thun
Lass die (Wild) sau raus!
www.survivalrun.ch

Nachwuchslauf, Uster
Die Stars von morgen
www.nachwuchslauf.ch

Schweizer Frauenlauf, Bern
Ein Lauf für die Frauen – ein Fest für alle
www.frauenlauf.ch

Greifenseelauf, Uster
Halber Marathon – ganzes Vergnügen
www.greifenseelauf.ch







Damit Zürich in Form bleibt: der ZKB ZüriLaufCup 2018.



Greifenseelauf, 22. September 2018

Dietiker Neujahrslauf, Dietikon	13. Januar
Laufsporttag Winterthur, Winterthur	3. März
Männedörfler Waldlauf, Männedorf	24. März
GP der Stadt Dübendorf, Dübendorf	7. April
Zürich Marathon (Cityrun), Zürich	22. April
Flughafenlauf, Kloten	10. Mai
Zumiker Lauf, Zumikon	9. Juni
Wylandlauf, Andelfingen	16. Juni
Geländelauf am Bachtel, Oberdürnten	24. Juni
Türlerseelauf, Affoltern am Albis	25. August
Rütilauf, Rüti	8. September
Greifenseelauf, Uster	**22. September**
Pfäffikersee-Lauf, Wetzikon	30. September

zkbzuerilaufcup.ch

Die nahe Bank Zürcher Kantonalbank