GREIFENSEELAUF

14.–19. SEPTEMBER 2020, USTER

Dein Slot. Deine Zeit. Dein Lauf. Nur für dich.



Gratis Anreise mit ÖV

Swiss Runners Ticket

GREIFENSEELAUF USTER

Zürcher Kantonalbank

MIGROS

adidas

mrs markus ryffel's



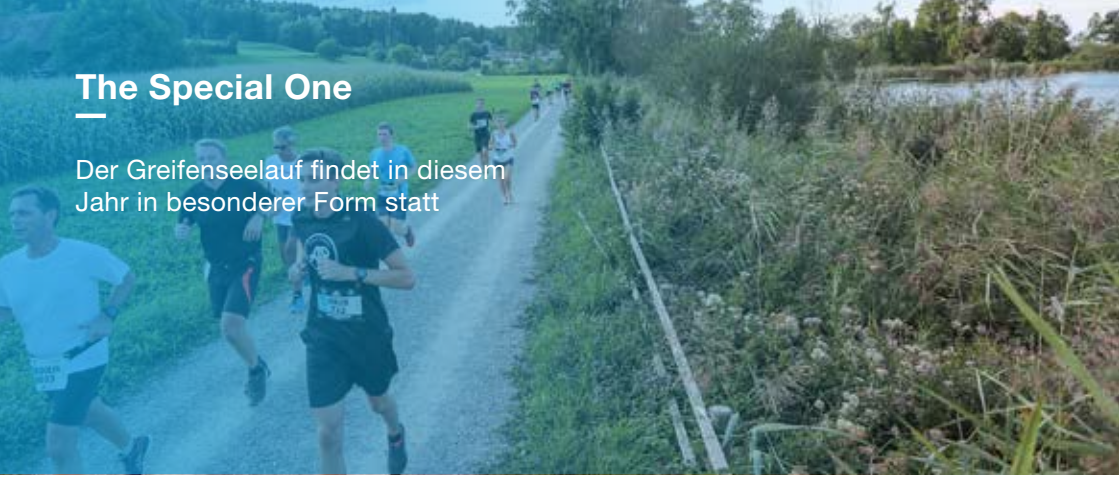
Am Puls vo Züri.

//ZKB ZüriLaufCup

Alle Informationen zu den Läufen auf
zkbzuerilaufcup.ch

Hauptsponsorin

Zürcher Kantonalbank



The Special One

Der Greifenseelauf findet in diesem Jahr in besonderer Form statt

The Special One

Erstmals führen wir den Greifenseelauf während mehreren Tagen, vom 14.–19. September, durch. Du kannst frei wählen, wann du starten möchtest und buchst deinen Startslot online. Es stehen dir eine wunderschöne Strecke von 7 km oder 17.9 km entlang des Greifensees zur Auswahl. Als Geschenk erhältst du wie gewohnt ein adidas Teilnehmer/innenshirt.

So funktioniert es

1. Fülle die Online-Anmeldung unter www.greifenseelauf.ch/anmelden aus.
2. Wähle deine Distanz aus: 7 km oder 17.9 km
3. Wähle deinen Wunschtag zwischen 14.–19. September 2020 (Mo-Sa)
4. Wähle deine Wunschzeit

Die Anzahl Teilnehmer/innen pro Slot ist begrenzt. Es werden maximal 35 Personen pro 15 Minuten zugelassen. First come, first serve.
Treffe zur vorgegebenen Zeit beim Check-in ein und hole deine Startnummer ab.
Laufe in deinem Tempo, geniesse die Idylle entlang des Wanderweges. Es ist dein eigener Greifenseelauf in einer speziellen Zeit. #nurfürdich
Im Ziel erhältst du dein atmungsaktives adidas Laufshirt und natürlich Ruhm & Ehre

All diese Anpassungen erlauben es uns, dass wir die aktuellen kantonalen und eidgenössischen Vorgaben und Massnahmen umsetzen und einhalten können. Die Gesundheit aller Teilnehmer/innen und Helfer/innen hat für uns zu jeder Zeit höchste Priorität.

Wir können es kaum erwarten, dich einzeln oder gemeinsam mit deinen Liebsten in einer Kleingruppe bei uns begrüssen zu dürfen und für euch endlich wieder einen Laufevent zu organisieren.

Keep on running & bis bald,
dein Greifenseelauf Team

Organisation /Auskunft

031 952 75 52
greifenseelauf@markusryffels.ch

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

Renseignements en français

Tous les informations se trouve sur www.greifenseelauf.ch

Informations in english

You will find all information in english online. www.greifenseelauf.ch



© 2020 adidas AG



Anmeldung

Melde dich jetzt unter
www.greifenseelauf.ch an

Kostenlose Anreise

Swiss Runners Ticket

Reise entspannt, bequem und umweltfreundlich an den Greifenseelauf Uster.

Teilnehmende profitieren von einer kostenlosen Fahrt mit dem öffentlichen Verkehr vom Wohnort nach Uster und zurück via GA-Bereichs-Strecken über den üblichen Weg 2. Klasse.

Alle Läufer/innen erhalten nach der Anmeldung auf der Webseite eine Bestätigungsmail mit den Promocodes zum Bezug der Swiss Runners Tickets. Die Promocodes können auf www.sbb.ch/swissrunners zum Bezug der persönlichen Hin- und Rückfahrt-Billette eingelöst werden. Die Codes sind ab dem 1. August einlösbar. Das Swiss Runners Ticket ist persönlich und auf der Rückfahrt nur mit der Startnummer gültig. Die Hinreise kann frühestens am 13. September 2020 erfolgen, die Rückreise spätestens am 20. September 2020.

Online-Bestätigungsmail

Nach deiner Registrierung auf der Webseite wird dir ein Bestätigungsmail inkl. zwei Promocodes für die An- und Rückreise zugestellt. Kurz vor dem Event werden die wichtigsten Informationen mit Angaben zur Startnummer per Mail verschickt. Das Programm wird unter www.greifenseelauf.ch aufgeschaltet. Ein postalischer Versand ist der Umwelt zuliebe nicht geplant.

Anmeldung

Anmeldeschluss: 7. September 2020

Melde dich unter www.greifenseelauf.ch an.

Nach dem Erfassen deiner Teilnahme-Daten kannst du die gewünschte Zahlung auswählen oder einen Einzahlungsschein per Post bestellen.

Bei der Anmeldung kannst du den gewünschten Tag und die gewünschte Zeit wählen.
Für Umteilungen werden nach dem Druck der Startnummern CHF 10.– verrechnet. Vorher können Umteilungen selber und kostenlos getätigt werden.

Fragen zur Anmeldung sind zu richten an greifenseelauf@trackmaxx.com

Deine Anmeldung ist erst gültig, wenn das Startgeld überwiesen ist. Falsch einbezahlte Beträge und Doppelzahlungen werden nicht rückerstattet.

Startgeld siehe Seite 10 und 11



Mitmachen, Spass haben und profitieren!

SportXX unterstützt 12 Volksläufe in der ganzen Schweiz. Der Greifenseelauf ist Teil davon. Mit jeder Teilnahme an einem der 12 Läufe profitieren Sie von einem SportXX Gutschein im Wert von CHF 20.– (Mindesteinkauf CHF 40.–).

SPORTXX MIGROS

Alle Termine und weitere Infos unter **sportxx.ch/laufserie**



DIE AKTIVE SCHWEIZ ERFRISCHT SICH MIT RIVELLA.

Rivella ermutigt Gross und Klein zu einem aktiven und gesunden Leben in der Schweiz. Mit Unterstützung von zahlreichen Freizeitaktivitäten und langjährigen Engagements im Breiten-/Nachwuchssport leistet Rivella einen wichtigen Beitrag dazu.

rivella.ch

Anmeldung

Rabatte

Carte Blanche
Mit der Carte Blanche des Tages-Anzeigers erhältst du bis zum 23. August 2020 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
Kunden der Zürcher Kantonalbank erhalten bei der Online-Anmeldung 25% Rabatt auf das Startgeld (limitiertes Kontingent). Bei der Anmeldung müssen die ersten fünf Ziffern der Kartennummer erfasst werden.

100% Rabatt für Generali Mitarbeitende
Generali Mitarbeitende starten gratis an der Generali Running-Tour. Der Anmeldeprozess wurde intern kommuniziert.
Viel Spass und Run for it!

Mitarbeiter/innen der Migros
Mitarbeiter/innen der Migros erhalten bei Anmeldung über die interne Plattform 50% Rabatt auf die Startgebühr.

Spezialangebote

SportXX Laufserie
Der Greifenseelauf ist Teil der SportXX Laufserie. Mitlaufen lohnt sich! Für jede aktive Teilnahme an einem der 12 Läufen wirst du mit einem SportXX-Gutschein im Wert von CHF 20.- belohnt. Einlösbar ab einem Einkauf von CHF 40.- in allen SportXX Filialen, SportXX Ryffel Running sowie im Online-Shop. Ebenfalls erhältst du zusammen mit der Startnummer magnetische Befestigungen.

running.COACH
Individuelle Online-Trainingspäne: 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.

Krankheit/Verletzung

Mit der Anmeldung kannst du eine Startplatz-Annulierungsversicherung abschliessen. Diese deckt den gesamten Startgeld-Betrag bei Krankheit, Verletzung aber auch bei Schwangerschaft (ab 24. Woche) oder technisch bedingtem Ausfall/Defekt des Transportmittels nach Uster. Versichererin ist die Europäische Reiseversicherungs AG.

Startunterlagen

Die Startnummer muss vor Ort abgeholt werden.

Veranstaltungsreglement

Mit der Anmeldung erklären sich die Teilnehmenden mit dem Veranstaltungsreglement einverstanden. Das vollständige Reglement findest du unter www.greifenseelauf.ch

Teilnehmergeschenk

Alle Teilnehmer/innen erhalten ein funktionelles adidas-T-Shirt.





Charity

Laufend Gutes tun.

Der Greifenseelauf Uster unterstützt verschiedene Charity-Aktionen. Sei auch du dabei und tue laufend Gutes. Im Anmeldeprozess hast du die Möglichkeit, für verschiedene Charity-Partner einen Betrag zu spenden oder an deren Aktionen teilzunehmen.

Unsere Charity-Partner

- Schweizerisches Rotes Kreuz
- Werkheim Uster
- Förderverein für Kinder mit seltenen Krankheiten
- Schweizerische Muskelgesellschaft
- Swiss Athletics



Perfekte Laufmomente.

KUONI
EST. 1906

Laufreisen weltweit

Als offiziell anerkannter Reiseveranstalter für Marathonreisen organisieren wir massgeschneiderte Laufreisen zu ausgewählten Marathons weltweit und individuell nach Ihren Wünschen.

Nehmen Sie mit uns Kontakt auf, wir beraten Sie gerne.

MICExperts, DER Touristik Suisse AG
Bärenplatz 6–8 · 3001 Bern · T 058 702 62 85
laufreisen@micexperts.ch · www.kuoni.ch/laufreisen

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

Run for it!

Gewinne ein Lauftraining mit dem besten Schweizer Marathonläufer Tadesse Abraham.

Jetzt mitmachen



generali.ch/run-with-tade

Wir freuen uns auf dich! #runforit

GENERALI





Kategorien

Übersicht Startgelder
und Kategorien

17.9 km

Start Parkplatz Seeweg

KATEGORIE M	KATEGORIE W	JAHRGÄNGE	STARTGELDd
M U20	W U20	2001 – 2004	CHF 38.00
M 20	W 20	1991 – 2000	CHF 43.00
M 30	W 30	1986 – 1990	CHF 43.00
M 35	W 35	1981 – 1985	CHF 43.00
M 40	W 40	1976 – 1980	CHF 43.00
M 45	W 45	1971 – 1975	CHF 43.00
M 50	W 50	1966 – 1970	CHF 43.00
M 55	W 55	1961 – 1965	CHF 43.00
M 60	W 60	1956 – 1960	CHF 43.00
M 65	W 65	1951 – 1955	CHF 43.00
M 70	W 70	1946 – 1950	CHF 43.00
M 75	W 75	1945 + älter	CHF 43.00

Startzeit gemäss Anmeldung.

7 km

Start Maur, Uessiker Seeweg

KATEGORIE M	KATEGORIE W	JAHRGÄNGE	STARTGELD
M U16	W U16	2005 + jünger	CHF 38.00
M U18	W U18	2003 – 2004	CHF 38.00
M U20	W U20	2001 – 2002	CHF 43.00
M 20	W 20	1991 – 2000	CHF 43.00
M 30	W 30	1981 – 1990	CHF 43.00
M 40	W 40	1971 – 1980	CHF 43.00
M 50	W 50	1961 – 1970	CHF 43.00
M 60	W 60	1951 – 1960	CHF 43.00
M 70	W 70	1946 – 1950	CHF 43.00
M 75	W 75	1945 + älter	CHF 43.00

Startzeit gemäss Anmeldung.

Der Transport zum Start erfolgt mit dem Schiff. In deinem Check-in-Zeitfenster kannst du deine Startnummer abholen und dich anschliessend zum Schiffssteg für die Fahrt nach Maur begeben. Das Schiff verlässt Uster jeweils 15 Minuten nach der Stunde.



(Nordic) Walking, 17.9 km

Start Parkplatz Seeweg

KATEGORIE	JAHRGÄNGE	STARTGELD
offen für alle	alle Jahrgänge	CHF 43.00

Startzeit gemäss Anmeldung.

Anstelle einer Rangliste gibt es eine alphabetische Finisherliste mit Zeitnahme.

(Nordic) Walking, 7 km

Start Maur, Uessiker Seeweg

KATEGORIE	JAHRGÄNGE	STARTGELD
offen für alle	alle Jahrgänge	CHF 43.00

Startzeit gemäss Anmeldung.

Der Transport zum Start erfolgt mit dem Schiff.
Anstelle einer Rangliste gibt es eine alphabetische Finisherliste mit Zeitnahme.

Gruppenanmeldung

Gruppen ab 8 Personen können sich online anmelden und von einem vereinfachten Anmeldeprozess profitieren.

markus ryffel's

markus ryffel's gmbh
neufeldstrasse 1
3076 worb
tel. 031 952 75 52
info@markusryffels.ch
www.markusryffels.ch

Organisation markus ryffel's gmbh

Nebst der Organisation und Durchführung von diversen Laufsportevents organisiert die Markus Ryffel's GmbH ebenfalls Workshops, Aktivferien und Marathonreisen.

SURVIVALRUN THUN

Survivalrun Thun
7. März 2021
Lass die (Wild) sau raus!
www.survivalrun.ch

MARKUS RYFFEL'S NACHWUCHSLAUF USTER

Nachwuchslauf Uster
29. Mai 2021
Die Stars von morgen
www.nachwuchslauf.ch

SCHWEIZER FRAUENLAUF BERN

Schweizer Frauenlauf Bern
13. Juni 2021
Ein Lauf für die Frauen – ein Fest für alle
www.frauenlauf.ch

HEARTBEATRUN BERN

Heartbeatrun Bern
21. August 2020
Der Neue. Der schnelle Kurze. Der Taffe.
www.heartbeatrun.ch

HEARTBEATRUN USTER

Heartbeatrun Uster
11. September 2020
Der Neue. Der schnelle Kurze. Der Taffe.
www.heartbeatrun.ch

GREIFENSEELAUF USTER

Greifenseelauf Uster
14.–19. September 2020
Halber Marathon – ganzes Vergnügen
www.greifenseelauf.ch

SANTARUN BERN

Santarun Bern
27. November 2020
Family, Friends & Fun!
www.santarunbern.ch

Läufer-Infos



Versicherung

Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Der Veranstalter lehnt jede Haftung für Unfälle, Schadenfälle und Diebstahl ab.

Startnummern

Die Ausgabe erfolgt direkt vor deinem Start am Seeweg 15 in Niederuster. Die Startnummer erhältst du gegen Vorweisen des Bestätigungsmails und eines Ausweises.

Wichtige 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 41. Greifenseelauf sind immer online auf www.greifenseelauf.ch zu finden.

Streckenpläne

Alle Pläne der verschiedenen Strecken findest du auf Seite 14 und 15 oder online unter www.greifenseelauf.ch



Streckenpläne

Run, run, run

— 17.9 km-Strecke

— 7 km-Strecke

Verpflegung

Aufgrund der Vorgaben gibt es auf der Strecke keine Verpflegung. Jeder Teilnehmenden soll die Verpflegung selber mitnehmen.

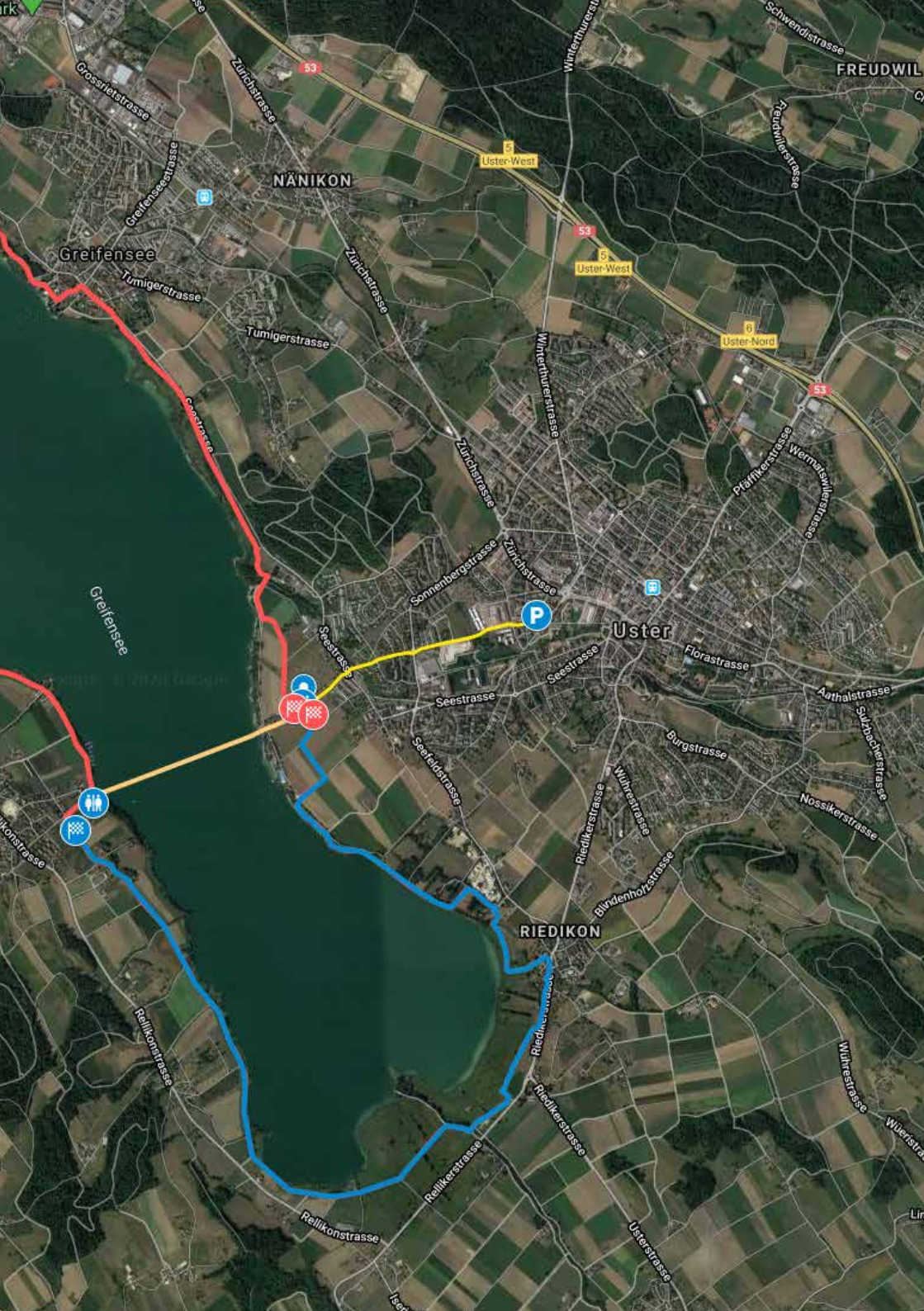
Erste Hilfe

Im Zielbereich steht ein Samariterteam zur Verfügung. Auf der Strecke sind keine erste Hilfe Posten. Für Notfälle bitten wir jeden Teilnehmenden dem anderen zu helfen oder bei Bedarf Hilfe über die Notfallnummer anzufordern.

Zeitmessung

Die Laufzeit wird mit dem Einwegchip erfasst. Die Zeit beginnt erst zu laufen, wenn die Startlinie überquert wird. 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.




NÄNIKON
Greifensee
Tumigerstrasse
Zürichstrasse
Grossrietstrasse
Greifenseestrasse
Winterthurerstrasse
Schwendistrasse
FREUDWIL
Freudwilerstrasse
5
Uster-West
53
6
Uster-West
6
Uster-Nord
Pfäffikerstrasse
Wermatswilerstrasse
Sonnenbergstrasse
Uster
Florastrasse
Seestrasse
Aathalstrasse
Sulzbacherstrasse
Burgstrasse
Seefeldstrasse
Wührestrasse
Riedikerstrasse
Nossikerstrasse
Blividenhorkstrasse
RIEDIKON
Rellikonstrasse
Usterstrasse



LASST DAS SPIEL BEGINNEN

2019 **5.5 KM**
2021 **10.0 KM**
2022 **21.1 KM**

Aufgrund des speziellen Events 2020 setzen wir das Leiterlispiel für dieses Jahr aus und führen dies 2021 mit der 10-km-Strecke weiter. Alle Teilnehmenden des 5-km-Laufs im Jahr 2019 werden 2021 eine Einladung für das Leiterlispiel erhalten.



Das Kursangebot von Markus Ryffel's

Schau dir unsere spannenden Angebote unter www.markusryffels.ch an!

Workshop Running Basic
Bern 27. 8. 2020 | Uster 28. 8. 2020

Bereite dich optimal auf den Greifenseelauf vor. Im Workshop Running Basic zeigt dir das markus ryffel's Team, wie du den Einstieg in ein regelmässiges und gesundheitsorientiertes Lauftraining schaffst, und wie du ohne Probleme ein lustvolles Lauftraining starten kannst. Während ca. drei Stunden erhältst du in einem gesunden Mix aus Theorie und Praxis einen umfassenden Einblick in den Laufsport. **Preis CHF 70.–**

Workshop Running Advanced
Bern 27. 8. 2020 | Uster 28. 8. 2020

Verbessere deine Zeit am Greifenseelauf. Im Workshop Running Advanced erfährst du die erweiterten Grundlagen zur Lauftechnik und erhältst eine Videoanalyse deines Laufstils. Zudem lernst du eine interessante und intensive Trainingsform kennen. Während ca. drei Stunden erhältst du in einem gesunden Mix aus Theorie und Praxis weiterführendes Wissen zum Laufsport. **Preis CHF 80.–**

Sport- & Kulturreise Äthiopien
2. – 13. Januar 2021

Eine Reise, die Sport und Kultur weltmeisterlich vereint. Mit etwas Glück triffst du sogar auf die Lauflegenden Haile Gebrselassie oder Kenenisa Bekele.

Laufen an den Wassern des Inn
20. – 26. 9. 2020, St. Moritz

Laufen an den Wassern des Inns – auch die Aktivferienwoche in der wunderschönen Bergwelt von St. Moritz steckt voller Möglichkeiten. Das Element Wasser begleitet uns täglich: Vom Berglauf zum Lunghinsee, dem Engadiner Seenlauf mit Durstlöschern an den Brunnen des Inns, über Deep Water Running bis hin zum täglichen Wassertreten. Wassertreten fördert die Durchblutung und trägt so zur optimalen Erholung bei. Täglich steht dir eisenhaltiges Wasser aus dem Heilbad St. Moritz zur Verfügung – so prickelnd wie Champagner.

Preise ab CHF 1410.–

Lauf- und Fitnessferien
27. 9. – 3. 10. 2019, St. Moritz

Du läufst jeden Tag in deinem eigenen Tempo, erhältst zahlreiche Tipps zu deinem Training, zur Lauftechnik und zum wichtigen Beweglichkeits- und Krafttraining. Wertvolle Inputs liefert dir die Laktatmessung, welche Laktatwert, Pulsfrequenz und Geschwindigkeit miteinander ins Verhältnis stellt. Dadurch erhältst du eine exakte Trainingsempfehlung mit Pulsfrequenzen für verschiedene Trainingsbereiche und die Gewissheit, dass du im richtigen Bereich trainierst und dich weder über- noch unterforderst. Die Laufwoche wird von Markus Ryffel und Dr. Thomas Wessinghage geleitet.

Preise ab CHF 1410.–

mrs markus ryffel's

Weitere Informationen und Anmeldung
unter www.markusryffels.ch

Viel Erfolg!

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



SWISSLOS
Sportfonds Kanton Zürich

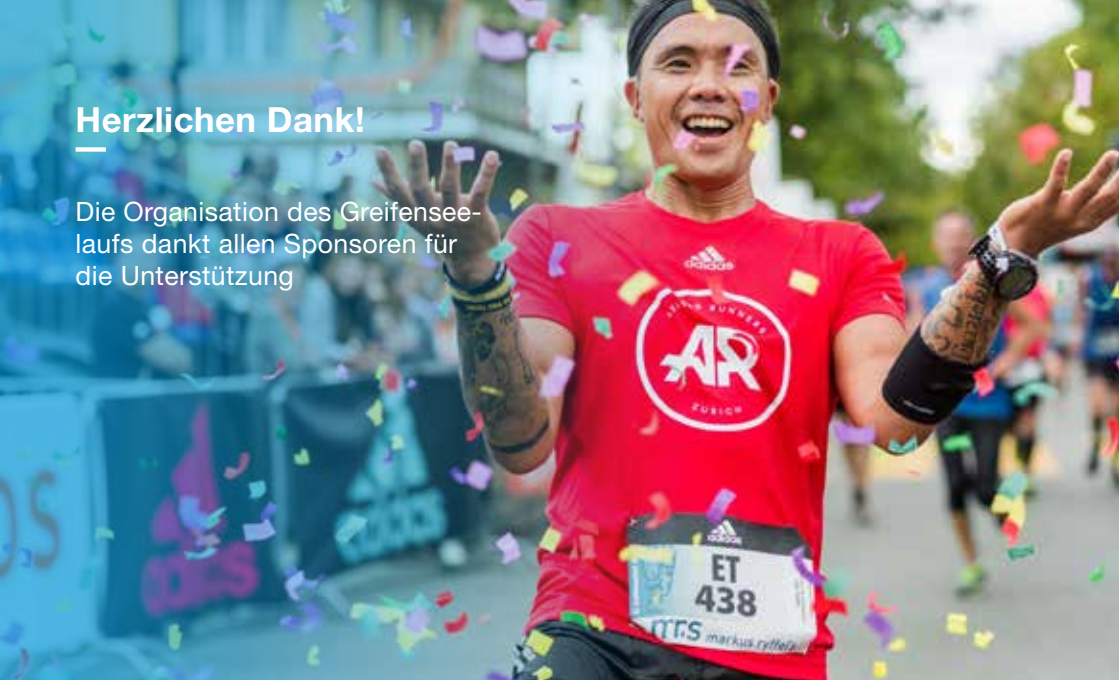
uster
Wohnstadt am Wasser

DIE GASTGEBERIN
STADT USTER

HEISST SIE HERZLICH WILLKOMMEN UND WÜNSCHT ALLEN VIEL SPASS, ENERGIE UND SPORTLICHEN ERFOLG.



VOLLER ENERGIE FÜR DEN SPORT



Herzlichen Dank!

Die Organisation des Greifensee-laufs dankt allen Sponsoren für die Unterstützung

Hauptsponsoren

adidas

MIGROS

Zürcher Kantonalbank

Co-Sponsoren

GENERALI

SPORTXX MIGROS

rivella

Dienstleistungssponsoren

energie uster Jeden Tag.

PERSKINDOL

Gastgeber

uster Wohnstadt am Wasser

Medienpartner

SonntagsZeitung

Tages-Anzeiger

radio zürisee

Partner

SWISSLOS Sportfonds Kanton Zürich

Kanton Zürich Sportamt


Heute optimal auf den
Greifenseelauf vorbereiten.
Mit dem iMpuls Coach.
iMpuls
Migros fördert den Schweizer Laufsport und
unterstützt Sie in der Vorbereitungsphase
für die Volksläufe: migros-impuls.ch/volksläufe
MIGROS
Ein M gesünder.