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



Alle Informationen zu den Läufen auf
zkbzuerilaufcup.ch

Hauptsponsorin

Zürcher Kantonalbank



Herzlich willkommen zum 41. Greifenseelauf

Schön bist du am 41. Greifenseelauf, dem «Special One», dabei. In diesem Jahr wirst du die wunderschöne Natur rund um den See ganz speziell erleben: in deinem Slot. Es wird dein Lauf, nur für dich.

Aufgrund der Vorgaben der Behörden und weil die Strecke nicht abgesperrt wird, bitten wir dich, die Informationen genau durchzulesen und dich daran zu halten. Vielen Dank für deine Mithilfe.

Wir freuen uns, dich an der Startlinie begrüssen zu dürfen.
Bis bald in Uster

Organisation

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

Das Wichtigste in Kürze

- Bitte reise mit dem ÖV an. Das Ticket ist im Startgeld inbegriffen. Parkplätze stehen nur in beschränktem Mass zur Verfügung.
- Bitte erscheine zur gebuchten Zeit beim Check-In vor der Scheune am Seeweg 15 in Uster und halte die vorgegebenen Hygiene- und Distanzregeln ein.
- Ein Wertsachendepot (beaufsichtigt) und ein Taschendepot (unbeaufsichtigt) ist vor Ort vorhanden. Bitte nicht zu grosse Taschen mitbringen, da der Platz beschränkt ist.
- Du startest individuell; für die 17.9 km spätestens eine halbe Stunde nach Check-In Zeit, für die 7 km 15 Minuten nach Ankunft des Schiffs.
- Für den Schiffstransport an den Start nach Maur besteht Maskenpflicht. Bitte unbedingt eine Maske mitbringen, denn sonst ist kein Transport möglich!
- Die Strecke ist mit Wegweiser markiert, jedoch nicht abgesperrt und für weitere Benutzer offen. Wir bitten dich, vorsichtig zu sein (insbesondere auf dem Radweg) und auf die anderen Rücksicht zu nehmen.
- Unterwegs gibt es keine Verpflegungsmöglichkeiten. Bitte nimm deine eigene Verpflegung mit.
- Bei einem Notfall bitten wir alle Läufer, über die Notfallnummer auf der Startnummer Hilfe anzufordern.
- Nach Zieleinlauf sind die Wertsachen und die Taschen relativ zügig abzuholen und das Gelände aufgrund der Vorgaben zu verlassen. Es sollte zu keinen grösseren Menschansammlungen kommen.

Wir danken für die Einhaltung der Vorgaben und wünschen euch ein spezielles «Greifenseelauf-Erlebnis».

READY FOR SMASHING PB'S







ADIZERO ADIOS PRO

Kostenlose ÖV-Anreise mit dem Swiss Runners Ticket

Reise entspannt, bequem und umweltfreundlich an den Greifenseelauf Uster.

Die Anreise mit dem ÖV ist für alle Teilnehmenden im Startgeld inbegriffen! Das OK empfiehlt die Anreise mit dem öffentlichen Verkehr, da nur eine beschränkte Anzahl Parkplätze vorhanden sind.
Ab Bahnhof Uster erreichst du den Check-In-Bereich in ca. 20–25 Gehminuten oder mit dem Bus 816 bzw. 817 bis Seeweg. Mit der Meldebestätigung wurden dir zwei Promocodes zugestellt. Damit kannst du exkl. auf www.sbb.ch/swissrunners zwei kostenlose Tickets für die Hin- und Rückfahrt ausdrucken. Die Anreise kann frühstens am 13. September 2020 erfolgen. Die Rückreise muss spätestens am 20. September erfolgen und das Ticket ist nur mit der Greifenseelauf-Startnummer gültig.

Detailinfos zur Anreise findest du auf unserer Website unter: Informationen > Anreise

Check-In

Bitte erscheine zu der von dir ausgewählten Check-In-Zeit zum Abholen der Startnummer vor der Scheune am Seeweg 15.

Bringe die Meldebestätigung, zusammen mit einem Personalausweis, mit zur Startnummernausgabe. Du erleichterst damit dir und uns die Arbeit. Als Teil der SportXX Laufserie werden alle Läufer/innen ausserdem mit magnetischen Startnummernbefestigungen und einem Fr. 20.- Gutschein belohnt (Mindesteinkauf Fr. 40.-).

Zusätzlich werden dir beim Check-In die weiteren Give-aways und das Teilnehmershirt abgegeben.

Detailinfos zum Check-In findest du auf unserer Website unter:
Informationen > Location – Startnummernausgabe

Start- und Zielgelände

Wir bitten dich, im Start- und Zielgelände die allgemeinen Distanz- und Hygieneregeln einzuhalten.

Nach dem Check-In kannst du deine Tasche deponieren und deine Wertsachen abgeben. Anschliessend kannst du an den Start gehen. Nach dem Zieleinlauf kannst du Tasche und Wertsachen abholen. Bitte verlasse danach das Gelände, sodass Menschenansammlungen vermieden werden können.

Aufgrund der behördlichen Vorgaben dürfen keine Sponsorenstände und Verpflegungsmöglichkeiten vor Ort aufgebaut werden.

SGG
Schiffahrts-Genossenschaft Greifensee

Start

7 km: Nach dem Check-In erfolgt der Transport jeweils 15 Minuten nach der Stunde mit dem Schiff nach Maur (Achtung: Auf dem Schiff gilt Maskenpflicht), nach Ankunft kann individuell gestartet werden. Die Schiffländte befindet sich rund 5 Minuten zu Fuss vom Check-In entfernt.

17.9 km: Der Start ist vis-à-vis des Check-In. Nach dem Abholen der Startnummer kann individuell bis spätestens 30 Minuten nach Beginn der Check-In Zeit gestartet werden.

Hotline 031 952 75 66

Für Notfälle ist die Hotline wie folgt erreichbar:

Montag, 14.9.2020,
10.30-20.30 Uhr

Dienstag, 15.9.2020,
06.00-20.30 Uhr

Mittwoch, 16.9.2020,
10.30-20.30 Uhr

Donnerstag, 17.9.2020,
06.00-20.30 Uhr

Freitag, 18.9.2020,
10.30-20.30 Uhr

Samstag, 19.9.2020,
06.00-20.30 Uhr




adidas
ADIDAS RUNNERS
AR
ZURICH
adidas
ET
438
mrs markus ryffel's

Informationen

Wert- / Fundgegenstände

Die Wertgegenstände (Schlüssel, Portemonnaie, Handy) können nach dem Check-In abgegeben werden und müssen nach dem Zieleinlauf direkt wieder abgeholt werden. Taschen können beim Taschendepot (unbeaufsichtigt) deponiert werden.

Fundgegenstände können am Wertgegenstände-Stand abgegeben oder bis 20 Uhr abgeholt werden. Ab Dienstag, 22.09.2020, gibt das Sekretariat via Telefon 031 952 75 52 (gemäss Öffnungszeiten) über allfällige Fundgegenstände Auskunft.

Streckenpläne

Die Streckenpläne findest du auf Seite 10/11 oder auf unserer Website unter: Streckenpläne

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.

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 Rangliste wird laufend aktualisiert. Die definitive Rangliste ist ab Samstagabend nach dem letzten Zieleinlauf online zu finden.

Verpflegung

Aufgrund der aktuellen behördlichen Vorgaben gibt es keine Verpflegung auf der Strecke. Bitte nimm die benötigte Verpflegung selber mit. Im Startersack erhält jeder Teilnehmende ein Rivella.

Auskunft

Das Sekretariat ist erreichbar unter 031 952 75 52 oder unter greifenseelauf@markusryffels.ch.

Garderoben / Toiletten

Aufgrund der aktuellen Vorgaben stehen keine Garderoben/Duschen zur Verfügung. Wir bitten dich, bereits im Lauftenu zu erscheinen.

WC stehen im Start-/Zielgelände in Uster sowie an der Schiffstation in Maur zur Verfügung.

Rangliste

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



Run for it!

Gewinne ein Lauftraining mit dem besten Schweizer Marathonläufer Tadesse Abraham.

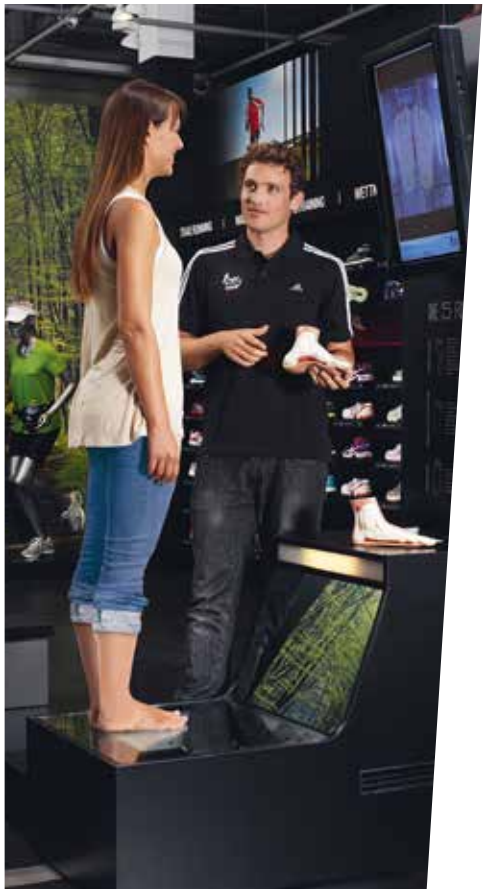
Jetzt mitmachen



generali.ch/run-with-tade

Wir freuen uns auf dich! #runforit

GENERALI



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 Teilnehmershirt erhältst du in diesem Jahr direkt beim Check-In.





Preise

In diesem Jahr werden keine Siegerpreise vergeben und versendet. Unter allen Finisher werden aber in der Woche nach dem Lauf attraktive Preise der Sponsoren verlost.

SMS-Resultateservice powered by Zürcher Kantonalbank

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, nach dem Lauf über die Laufzeit sowie am Samstagabend nach Rennschluss über den erreichten Rang.

Migros MyRun Clip

Migros und SportXX halten auch an diesem besonderen Lauf deine besten Momente fest. Dein persönlicher Clip steht innerhalb von 48h nach Zieleinlauf zum Abruf bereit und lässt sich ganz einfach und kostenfrei abspielen, herunterladen und mit Freunden teilen.
www.migros-impuls.ch/volksläufe

Medizinische Empfehlungen

Nach dem Zieleinlauf befindet sich ein Sanitätsposten. Falls ein Läufer unterwegs medizinische Probleme hat, bitten wir alle Läufer entweder den Sanitätsposten (T 079 229 66 80) oder im Bedarfsfall direkt 144 zu alarmieren.

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) oder wenn du COVID-19-Symptome hast, ist auf einen Start zu verzichten.

Streckenpläne

– 17.9 km-Strecke – 7 km-Strecke



Markus Ryffel's

AKTIVFERIEN

Herbst 2020



Laufen an den Wassern des Inn

St. Moritz, 20. 9. – 26. 9. 2020

Gönn dir eine Auszeit in der wunderschönen Bergwelt von St. Moritz. Du läufst jeden Tag in der Gruppe 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. Das Element Wasser wird in kreativer Weise in das Lauftraining einfliessen.
Die Lauftage sind für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet und werden von Markus Ryffel und Dr. Thomas Wessinghage geleitet.

Preise ab CHF 1410.–

Lauf- und Fitnessferien

St. Moritz, 27. 9. – 3. 10. 2020

Raus aus dem Alltag, rauf in die wunderschöne Bergwelt. Die Lauf- und Fitnessferien bieten dir alle Facetten des Laufens. Während du durch die atemberaubende Landschaft von St. Moritz läufst, lernst du, wie du effizient läufst, deine Lauftechnik verbessern kannst und wie du durch Beweglichkeits- und Krafttraining deinen Bewegungs- und Muskelapparat pflegst. Durch den Laktatstufentest erhältst du eine exakte Trainingsempfehlung mit Pulsfrequenzen für verschiedene Trainingsbereiche, sodass du dich bei deinem weiteren Training weder über- noch unterforderst. Natürlich soll auch die Erholung nicht zu kurz kommen. Dafür steht dir das Hallenbad & Spa Ovavera zur Verfügung.
Die Lauftage sind für Einsteiger, Fortgeschrittene und alle, die das Laufen lieben, geeignet.
Mit Markus Ryffel und Dr. Thomas Wessinghage.

Preise ab CHF 1410.–



Dr. Thomas Wessinghage

Europameister 1982 über 5000 m

Ärztlicher Direktor und Chefarzt Orthopädie und Sportmedizin

Markus Ryffel

Gewinner der Silbermedaille über 5000 m an den Olympischen Spielen 1984 in Los Angeles

Gründer, Denker und Lenker der Markus Ryffel's GmbH

Weitere Informationen & Anmeldung
unter www.markusryffels.ch

mrs
markus ryffel's

uster
Wohnstadt am Wasser

VOLLER ENERGIE FÜR DEN SPORT



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



PowerBar
THE TASTE OF SPORT

UNSERE ART DER KAFFEEPAUSE.



Bliib fit!
www.sporttreffs.ch



SWISSLOS
Sportfonds Kanton Zürich

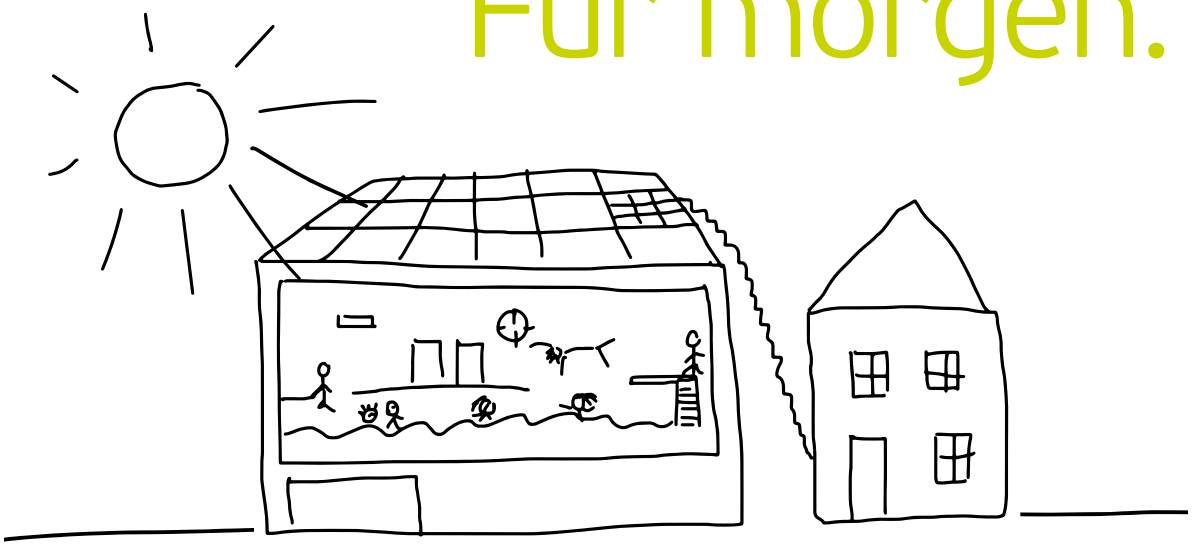
Daheim bei den Sportlern. Und bei den Fans.



Wo immer dein Durst daheim ist.

STUIQ

Jetzt umdenken. Für morgen.



Unser Angebot für Sie:
Beteiligung an Solaranlage mit «solar max».
Mehr unter: www.energieuster.ch/solarmax

energie uster

Herzlichen Dank an die Sponsoren!

Hauptsponsoren

adidas

MIGROS

Zürcher Kantonalbank

Co-Sponsoren

SPORTXX MIGROS

GENERALI

rivella

Dienstleistungssponsoren

PERSKINDOL

energie uster Jeden Tag.

Gastgeber

uster

Partner

Kanton Zürich Sportamt

SWISSLOS Sportfonds Kanton Zürich

Medienpartner

Tages-Anzeiger SonntagsZeitung

zürisee radio

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

HEARTBEATRUN SERIES

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

Heartbeatrun, Bern | Uster
Der Neue. Der schnelle Kurze. Der Taffe.
www.heartbeatrun.ch

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









Engagiert für grosse und kleine Sportler: Meine Migros.

Die Migros gehört den Leuten.
Deshalb unterstützt sie zahlreiche Sportanlässe
und -projekte in der ganzen Schweiz.
Damit Gross und Klein ihre Freizeit aktiv gestalten können.

MIGROS
Ein M sportlicher.