GREIFENSEELAUF

15. – 18. September 2021, Uster



PROGRAMMHEFT

Since 1980 – presented by Markus Ryffel's GmbH

GREIFENSEELAUF USTER

Zürcher Kantonalbank

MIGROS

mrs markus ryffel's

GRATIS ANREISE MIT ÖV


iMpuls
MIGROS
20823
Achtung, fertig, los!
Die Migros ist Partnerin der populärsten Schweizer Volksläufe.
Mehr Infos
migros-impuls.ch/volksläufe
MIGROS
Einfach gut leben



Herzlich willkommen zum 42. Greifenseelauf

Schön bist du am 42. Greifenseelauf, dem «Special One II», dabei. Auch 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.

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.
- Halte beim Check-In das Covid-Zertifikat, einen amtlichen Ausweis und die Infos zu deiner Startnummer bereit, damit die Startnummernausgabe reibungslos funktioniert.
- 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 bei der Badi Maur und der Badi Egg eine Erfrischungsstation mit Wasser. Falls du weitere Verpflegung benötigst, nimm diese bitte selber mit.
- Bei einem Notfall bitten wir alle Läufer, über die Notfallnummer auf der Startnummer Hilfe anzufordern.
- Nach Zieleinlauf sind die Wertsachen und die Taschen abzuholen. Bitte beachte, dass es zu keinen grösseren Menschenansammlungen kommen sollte.

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





SANTARUN
BERN

26. November 2021, 19:30 Uhr



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 14. September 2021 erfolgen. Die Rückreise muss spätestens am 19. 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 dem Covid-Zertifikat und 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 der Running-Rucksack abgegeben.

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

Start- und Zielgelände

In den Start-/Zielbereich und ins Village haben nur Personen mit Covid-Zertifikat Zutritt.

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.

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:

Mittwoch, 15.09.2021,
6:15-20.30 Uhr

Donnerstag, 16.09.2021,
6.15-20.30 Uhr

Freitag, 17.09.2021, 06.15-20.30 Uhr

Samstag, 18.09.2021,
6.15-20.30 Uhr



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.

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, 21.09.2021, gibt das Sekretariat via Telefon 031 952 75 52 oder greifenseelauf@markusryffels.ch (gemäss Öffnungszeiten) über allfällige Fundgegenstände Auskunft.

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.

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.

Streckenpläne

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

Verpflegung

Bei der Badi Maur (17.9 km-Strecke) und der Badi Egg (beide Strecken) gibt es eine Wasserstation powerd by Migros. Bitte nimm weiter benötigte Verpflegung selber mit. Im Startersack erhält jeder Teilnehmende ein Focus Water und im Ziel ein Wasser von Valais.

Rangliste

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



Nimm am Wettbewerb teil und gewinne tolle Preise.

Monthly giveaways!

GARMIN
cep



Zur Teilnahme:

generali.ch/win

GENERALI

GARMIN

WHY DO YOU RUN?

FORERUNNER® FOR RUNNERS

#BeatYesterday

GARMIN.COM



Finish

Teilnehmergeschenk

Den Running-Rucksack erhältst du in 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 2021



Laufen an den Wassern des Inn

St. Moritz, 19. – 25. 9. 2021

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 1480.–

Lauf- und Fitnessferien

St. Moritz, 26. 9. – 2. 10. 2021

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 1480.–



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

STUIQ

Jetzt
umdenken.
Für morgen.



Unser Angebot für Sie:
Strom produzieren und teilen mit «solar share».
Mehr unter: www.energieuster.ch/solarshare

energie uster

Bliib fit!
www.sporttreffs.ch



SWISSLOS
Sportfonds Kanton Zürich


GREIFEN
SEE
GREIFEN
SEELAUF
2024


FOCUS
WATER
FIND
YOUR
FLOW
VITAMIN
FOCUS
WATER
ANTIOX
LEMON
& LIME
REFRESH
PEAR
& LIME
REVIVE
ORANGE
& DRAGONFRUIT
RELAX
GRAPEFRUIT
& CRANBERRY
Vitaminreich
Kalorienarm
Swiss Made
Natürlich
focuswater.ch


NEU
DURACELL®
OPTIMUM
DURACELL
OPTIMUM
up to
200% EXTRA LIFE*
EXTRA POWER*
AA 4
BATTERIES
Bis zu
200 % LANGLEBIGER*
EXTRA POWER*
* Mehr Lebensdauer im Vergleich zur durchschnittlichen Mindestlaufzeit im IEC-Digitalkameratest mit AA-Batterien von 2015 (www.iec.ch) ODER extra Power in einer Vielzahl von Geräten im Vergleich zur nächstbesten Duracell Alkalibatterie AA. Weitere Infos unter www.duracell.info.

Herzlichen Dank an die Sponsoren!

Hauptsponsoren

MIGROS

Zürcher Kantonalbank

Co-Sponsoren

SPORTXX MIGROS

GENERALI

Run on clouds.

Dienstleistungssponsoren

FOCUS WATER

PERSKINDOL

energie uster Jeden Tag.

Gastgeber

uster Wohnstadt am Wasser

Timing-Partner

GARMIN

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

Santarun, Bern

Family, Friends & Fun!
www.santarunbern.ch

SURVIVALRUN THUN

Survivalrun, Thun

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

MARKUS RYFFEL'S NACHWUCHSLAUF USTER

Nachwuchslauf, Uster

Die Stars von morgen
www.nachwuchslauf.ch

SCHWEIZER FRAUENLAUF BERN

Schweizer Frauenlauf, Bern

Ein Lauf für die Frauen – ein Fest für alle
www.frauenlauf.ch

HEARTBEATRUN SERIES

Heartbeatrun, Bern | Uster

Der Neue. Der schnelle Kurze. Der Taffe.
www.heartbeatrun.ch

GREIFENSEELAUF USTER

Greifenseelauf, Uster

Halber Marathon – ganzes Vergnügen
www.greifenseelauf.ch









Am Puls vo Züri.

//ZKB ZüriLaufCup

Alle Informationen zu den Läufen auf
zkbzuerilaufcup.ch

Hauptsponsorin

Zürcher Kantonalbank