GREIFENSEELAUF

17. September 2022, Uster



PROGRAMMHEFT

Gratis Anreise mit ÖV

Swiss Runners Ticket

GREIFENSEELAUF USTER

Zürcher Kantonalbank

MIGROS

mrs markus ryffel's


Jede
Woche
10 × 50.–
RUN N' WIN
An der virtuellen Lauf-Challenge teilnehmen und Geschenkkarten gewinnen.
RUN N' WIN
viRACE
Laden im App Store
JETZT BEI Google Play
migros.ch/run-n-win
MIGROS
Einfach gut leben

Herzlich willkommen beim 43. Greifenseelauf



Anreise

Das OK empfiehlt die Anreise mit dem öffentlichen Verkehr, da nur eine beschränkte Anzahl Parkplätze vorhanden sind Das Ticket für den 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 16. bis 18. September 2022 gültig. Auf der Rückfahrt ist das Spezialbillett nur mit der Greifenseelauf-Startnummer gültig. Ab Bahnhof USter erreichst du den Village-Bereich in ca. 5-10 Minuten.

Lass also deine Auto, wenn möglich zu Hause oder parke an den eigens dafür eingerichteten Parkplätzen bei der Autobahn-Ausfahrt Uster-Nord. Zwischen 11 und 20 Uhr stehen Busser für den Tranport ins Stadtzentrum und zurück zur Verfügung.

Detailinfos zur Anreise findest du auf unserer Website unter: Anreise

Informationsstand

Der Informationsstand befindet sich in der Landihalle.

Startnummernausgabe

Die Startnummernausgabe erfolgt am Freitag, 16.09.2022 von 17.00 – 20.30 Uhr und am Samstag, 17.09.2022 ab 10.30 Uhr in der Landihalle.

Bringe die Meldebestätigung zusammen mit einem Personalausweis mit zur Startnummernausgabe. Du erleichterst damit dir und uns die Arbeit. Alle, welche die Option „Postzustellung.“ gewählt haben, werden die Startnummer in der Woche vor dem Anlass im Briefkasten finden.

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 20.30 Uhr
Samstag, 10.30 bis 18.00 Uhr

Pasta-Party

Am Freitagabend ab 18.00 Uhr und am Samstag ab 11.00 Uhr findet im Festzelt vor der Landihalle 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)
Staffel integriert in Block 2 bzw. 5

Hotline 031 952 75 66

Für Notfälle ist die Hotline wie folgt erreichbar:

Freitag, 16.09.2022
14.00 – 21.30 Uhr

Samstag, 17.09.2022
08.00 – 21.00 Uhr

Auskunft

Das Sekretariat ist jeweils Mittwoch und Freitag, 9-12 Uhr telefonisch unter 031 952 75 52 oder täglich unter greifenseelauf@markusryffels.ch erreichbar.

Organisation

markus ryffel‘s ag
neufeldstrasse 1
3076 worb
www.greifenseelauf.ch



Hol dir dein Training für den Greifenseelauf bei unseren wöchentlichen Läufen beim On Labs Flagship Store.

ON LABS STORE
HARDTURMSTRASSE 183, 8005 ZÜRICH

JETZT MIT 3D-FUSS- UND LAUFANALYSE PERFEKTEN LAUFSCHUH FINDEN.

Die kostenlose 3D-Fuss- und Laufanalyse finden Sie in all unseren 25 SportXX Ryffel Running Filialen.

QR-Code scannen und Termin vereinbaren:

Wir sind Läufer.

SPORTXX MIGROS Ryffel Running

Informationen

Wert- / Fundgegenstände

Die Wertgegenstände (keine Taschen) können in der Landihalle (Zugang Landihallenweg) deponiert werden.
Offen: 12.00 bis 20.00 Uhr.

Fundgegenstände können am Stand Wertgegenstände abgegeben oder bis 20 Uhr abgeholt werden. Ab Dienstag, 20.09.2022, gibt das Sekretariat via Telefon 031 952 75 52 (gemäss Öffnungszeiten) über allfällige Fundgegenstände Auskunft.

Verpflegung

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

In Maur 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

Bildungszentrum Uster

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

Streckenpläne

Die Streckenpläne findest du auf unserer Website unter: Strecke

Teamstaffel

Die erste Person der Teamstaffel startet in Niederuster über Halbmarathon in Block 2 bzw. 5. Die zweite Person wird mit dem Schiff um 15.20 bzw. 15.45 Uhr von Niederuster nach Maur transportiert.
Ab Maur („Wechselzone“ oberhalb Parkplatz) laufen die beiden Personen gemeinsam bis ins Ziel in Uster.

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



SportXX-Pacemaker

Für den Halbmarathon und die 10km-Strecke werden erfahrene Pacemaker mitlaufen. Die Pacemaker sind auffällig gekleidet und peilen für den Halbmarathon 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 unter Strecke.

Wer fühlen will, muss hören.

Unser Musikprogramm geht direkt ins Herz.
Täglich auf radio.ch und in der Zürisee-App.

radio zürisee



Finish

Teilnehmergeschenk

Das Victorinox-Sackmesser kann gegen Abgabe des Bons an der Startnummer direkt beim Give-away Stand bei der Startnummernausgabe in der Landihalle 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 zusätzlich nach dem Zieleinlauf eine Erinnerungs-Medaille.

Im Ziel stehen für alle Teilnehmenden ein Gatorade und ein Valais-Mineralwasser bereit.

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 (Just for Fun), 91, 92 (Walking, Nordic Walking)).

Die ersten drei jeder Kategorie (ausgenommen Kat. 61 (Just for Fun), 91-93 (Walking, Nordic Walking und Teamstaffel) und 97 (Muki/Vaki/)) erhalten einen Spezialpreis. Diese können jeweils 1 Stunde nach dem Zieleinlauf an der Info in der Landihalle 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 18.09.2022 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 43. Greifenseelauf findest du in der Woche nach dem Greifenseelauf auf unserer Website unter: Fotoservice

Perskindol Massageservice

Nach dem Zieleinlauf kannst du deine verspannten Muskeln im Village auf dem Püntareal bei unserem Massagepartner Perskindol massieren lassen.

uster
Wohnstadt am Wasser

HERZLICH WILLKOMMEN IN DER SPORTSTADT USTER!



WIR WÜNSCHEN ALLEN VIEL SPASS,
ENERGIE UND SPORTLICHEN ERFOLG.

Infrastruktur
Infrastructure



CHANGE IS HERE!

Gleiches Produkt –
neuer Look:

Old look:



New look:



Powerbar®
Evolving mindsets

powerbar.eu





LASS MICH DEINEN TAG MIT LEBEN FÜLLEN.



@VALAISMINERAL
#WEAREWATERLOVERS VALAISMINERAL.CH



Herzlichen Dank an die Sponsoren!

Hauptsponsoren

Zürcher Kantonalbank

MIGROS

Co-Sponsoren

SPORTXX MIGROS

On

Gastgeber

uster Wohnstadt am Wasser

Getränkepartner

valais Mineralwasser still

GATORADE

Timing-Partner

GARMIN

Dienstleistungssponsoren

MAGNESIUM BIOMED®

energie uster Jeden Tag.

VICTORINOX

PERSKINDOL

Partner

Kanton Zürich Sportamt

SWISSLOS Sportfonds Kanton Zürich

Medienpartner

Tages-Anzeiger SonntagsZeitung

züriradio zürisee

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 ag
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

GREIFENSEELAUF USTER

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








Hauptsponsorin
Zürcher Kantonalbank
MEHR
ALS EINE
NEUE
BESTZEIT
ZKB
ZÜRILAUF
CUP
Mehr als ein Lauf.
zuerilaufcup.ch