GREIFENSEELAUF

16. September 2023, Uster



PROGRAMMHEFT

Gratis Anreise mit ÖV

Swiss Runners Ticket

GREIFENSEELAUF USTER

Zürcher Kantonalbank

MIGROS

mrs markus ryffel's


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

Herzlich willkommen beim 44. 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 15. bis 17. September 2023 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 Busse 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, 15.09.2023 von 17.00 – 20.30 Uhr und am Samstag, 16.09.2023 ab 10.30 Uhr in der Stadthalle (Eingang Seite Landihallenweg).

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.

Organisation / OK

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

Sandra Baumgartner - Kommunikation
Carol Bernath - Werbung
Michi Flückiger - Rückwärtiges
Martin Füge Fuchs - Personal
Remo Gasche - Festwirtschaft
Susanne Hickel - Startnummern
Beat Kammermann - Verkehr
Ruedi Kern - Sekretariat
Walti Krähenbühl - Festwirtschaft
Chrigel Meier - Streckenchef
Colin Ramp - Technische Leitung
Markus Ryffel - Marketing/Elite
Stephan Ryffel - Finanzen
Urs Ryffel - OK-Präsident
Melanie Spori - Elite
Mathias Thierstein - Projektleitung
Christian Trachsel - Sicherheit
Alexander Westphalen - Sicherheit

markus ryffel‘s und das OK bedanken sich bei den rund 1000 Helfenden!

Auskunft

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


SWISS PRIME SITE
Wir schaffen Lebensräume
WWW.SPS.SWISS
Als führende kotierte Schweizer Immobiliengesellschaft investiert Swiss Prime Site in zukunftsweisende Immobilien und Projekte. Damit schaffen wir neue Lebensräume mit attraktiven Nutzungsmöglichkeiten.
Swiss Prime Site AG | Alpenstrasse 15 | CH-6300 Zug | Phone +41 58 317 17 17 | info@sps.swiss


JETZT MIT 3D-FUSS- UND LAUFANALYSE DEN PERFEKTEN LAUFSCHUH FINDEN.
QR-Code scannen und kostenlosen Termin vereinbaren:
BROOKS
BROOKS
adidas
asics
HOKA
SPORTX

Informationen

Wert- / Fundgegenstände

Die Wertgegenstände (keine Taschen) können in der Stadthalle (Zugang Seite Püntschulhaus) deponiert werden.
Offen: 12.00 bis 20.00 Uhr.

Fundgegenstände können am Stand Wertgegenstände abgegeben oder bis 20.00 Uhr abgeholt werden. Ab Dienstag, 19.09.2023, gibt das Sekretariat via Telefon 031 952 75 52 (gemäss Öffnungszeiten) über allfällige Fundgegenstände Auskunft.

Streckenpläne

Die Streckenpläne findest du auf unserer Website unter: Strecke

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

SportX-Pacemaker*innen

Für den Halbmarathon und die 10km-Strecke werden erfahrene Pacemaker*innen mitlaufen. Diese sind auffällig gekleidet und mit mit einer Fahne der Zielzeit unterwegs, damit sie auch in der Laufmenge stets gut erkennbar sind. Sie peilen für den Halbmarathon geplante Endzeiten zwischen 1h 30 und 2h 15 an. Die Liste der Pacemaker*innen findest du online unter Strecke.

Verpflegung

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

In Maur werden Schwämme zur Erfrischung zur Verfügung gestellt.

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

Teamstaffel

In Niederuster startet die erste Person der Teamstaffel über den Halbmarathon in Block 3 bzw. 5. Die zweite Person wird mit dem Schiff um 15.20 bzw. 15.50 Uhr von Niederuster nach Maur transportiert.
Ab Maur („Wechselzone“ oberhalb Parkplatz) laufen die beiden Personen gemeinsam bis ins Ziel in Uster.

Startzeiten

12:30 Uhr FAMIGROS RUN & WIN
ab 12:45 Uhr 1.2km
ab 13:15 Uhr 1.6km
ab 13:15 Uhr 5.5km
ab 13:30 Uhr 10km
(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 3 bzw. 5

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



80er, 90er und das Beste bis heute.

So tönt Abwechslung.

radio zürisee



Finish

Teilnehmergeschenk

Das T-Shirt kann gegen Abgabe des Bons an der Startnummer direkt beim Give-away Stand bei der Startnummernausgabe in der Stadthalle 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 FAMIGROS RUN & WIN 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 - FAMIGROS RUN & WIN) 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 Clip

Migros und SportX halten die besten Momente deines Laufs fest. Dein ganz persönlicher Finisher-Clip steht ab Sonntagabend, 17.09.2023 kostenlos zum Abruf bereit und lässt sich einfach mit Freunden teilen.
www.impuls.migros.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 Action-Foto vom 44. 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



DIE STADT USTER WÜNSCHT ALLEN VIEL SPASS, ENERGIE UND SPORTLICHEN ERFOLG.

www.uster.ch

Infrastruktur
Infrastructure





Powerbar: Dein Partner für ganzheitliche Performance

Zu einem erfolgreichen Run gehört mehr, als das Laufen selbst.

Die Qualität Deiner Performance startet bereits, bevor Du Dir die Schuhe schnürst und endet nicht mit dem Zieleinlauf. Ganzheitliches Training hat den Fokus auf der richtigen Ernährung – und das zu jeder Zeit, egal, ob vor, während oder nach dem Wettkampf.

Hol' Dir Deine Powerbar-Produkte für eine nachhaltige Leistung im Shop auf **powerbar.eu**



Powerbar®

#gofurthertogether





LASS MICH DEINEN TAG MIT LEBEN FÜLLEN.



@VALAISMINERAL
#WEAREWATERLOVERS VALAISMINERAL.CH



Herzlichen Dank an die Sponsoren!

Hauptsponsoren

Zürcher Kantonalbank

MIGROS

Co-Sponsoren

SPORTX

SWISS PRIME SITE

Gastgeber

uster
Wohnstadt am Wasser

Getränkepartner

valais
Mineralwasser still

GATORADE

Timing-Partner

GARMIN

Dienstleistungssponsoren

MAGNESIUM BIOMED®

energie uster
Jeden Tag.

SWICA

PERSKINDOL

Partner

Kanton Zürich
Sportamt

SWISSLOS
Sportfonds Kanton Zürich

Medienpartner

Tages-Anzeiger
SonntagsZeitung

radio 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

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








Jeden Mittwoch 10 × 50.–
+ Special Prize
Migros macht mehr für deine Lauf-Motivation
Bei MIGROS RUN, dem virtuellen 5km-Lauf teilnehmen und Migros-Geschenkkarten und Running-Produkte gewinnen.
migros.ch/migrosrun
VIRACE
Laden im App Store
JETZT BEI Google Play
MIGROS
macht meh für d'Schwiiz