GREIFENSEELAUF

20. September 2025 Uster



SCHWEIZER FRAUENLAUF BERN

Das ist der Greifenseelauf Uster

In Uster und am bzw. rund um den Greifensee findet der Lauf seit 1980 jährlich statt.



Das ist der Greifenseelauf Uster

Spitzensport über 21.1 km

Besonders auf dem Halbmarathon tritt jedes Jahr ein hochkarätiges Feld von Elite-LäuferInnen an. Spannende Duelle zwischen internationalen und nationalen Top-LäuferInnen garantieren Nervenkitzel und ziehen ein grosses Medieninteresse auf sich.



Die Stadt Uster

Der Start und das Ziel befinden sich in der Nähe des Bahnhofs Uster. Wald, Felder, Schilf und das Seeufer des Greifensees bieten ein einzigartiges Lauferlebnis. In der Gastgeberstadt werden alle LäuferInnen herzlich empfangen. Die Strecke führt entlang des idyllischen Seeufers und durch das Naturschutzgebiet mit herrlichem Panorama.



Eine Kategorie für alle

Die Strecken des Greifenseelaufs reichen von 1,2 Kilometern bis 21,1 Kilometern. Die Distanz von 10 Kilometern kann auch als (Nordic-) Walking absolviert werden. Diverse Strecken sind zudem für die kleinen Laufbegeisterten ausgerichtet.



Das ist der Greifenseelauf Uster

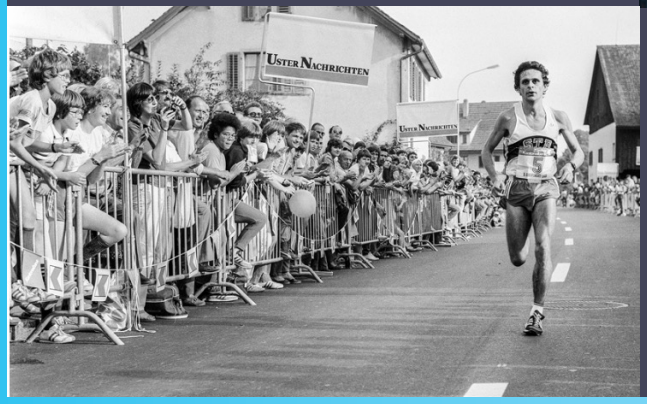
Ein Lauf mit Geschichte

Die Gründer Urs und Markus Ryffel hatten die fixe Idee, in der Schweiz einen Laufevent zu organisieren. Am 1. ADIA Lauf 1980 starteten 1’400 Teilnehmende. Beim Teilnehmerrekord genossen 15’000 TeilnehmerInnen dieses erstklassige Ereignis, welches 1982 in Greifenseelauf umbenannt wurde.



14’000 SiegerInnen

Der Greifenseelauf ist eine traditionelle Veranstaltung, die jährlich rund 14'000 Teilnehmende anzieht. Er zählt zu den grössten Volksläufen der Schweiz und ist besonders im Zürcher Oberland sowie überregional sehr beliebt. Die attraktive Strecke entlang des Greifensees macht ihn zu einem bekannten Event im Schweizer Laufkalender.



markus ryffel’s ag

Wir planen und organisieren den Greifenseelauf Uster. Mathias Thierstein leitet die Geschäftsstelle als Projektleiter seit mehreren Jahren mit grossem Fachwissen. Das OK-Team verfügt über jahrzehntelange Eventerfahrung, was reibungslose Abläufe und hohe Zufriedenheit der Teilnehmenden garantiert.



Das ist der Greifenseelauf Uster



Finisher-Geschenk

Jeder Teilnehmende erhält attraktive Sponsoren-Geschenke sowie ein atmungsaktives Laufshirt. 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.



Pasta-Party

Am Freitagabend ab 17.00 Uhr und am Samstag ab 08.00 Uhr findet im Festzelt vor der Landihalle die grosse, von Teilnehmenden und Besuchern sehr geschätzte Pasta-Party mit exklusivem Dessertbuffet statt.



Kostenlose Anreise

Alle Teilnehmenden profitieren von einer kostenlosen Fahrt mit dem öffentlichen Verkehr vom Wohnort nach Uster und zurück. Dieses Angebot gilt für TeilnehmerInnen aus allen 26 Kantonen.

Kategorien und Startgelder

Die passende Strecke für alle



Beispiel der Ausgabe 2025

Die Startgelder werden von Jahr zu Jahr neu berechnet. Seit 2024 gilt ein «gestaffeltes Startgeld». Das bedeutet, dass «FrühbucherInnen» ein vergünstigtes, «SpätentscheiderInnen» ein teureres Startgeld bezahlen. Dieses Prinzip hat sich sehr bewährt und wird weiterverfolgt werden.

Running / Walking / Nordic Walking

Distanz	Kategorie	Jahrgang	Frühbucher Anmeldung bis 31.01.2025 23:59 Uhr Startgeld	Anmeldung bis 31.05.2025 23:59 Uhr Startgeld	Anmeldung bis 31.08.2025 23:59 Uhr Startgeld	Anmeldung ab 01.09.2025 00:00 Uhr Startgeld
21,1 km	Halbmarathon	Erwachsene 2005 und älter	55.–	60.–	65.–	75.–
		U20 2006–2011	45.–	50.–	55.–	65.–
21,1 km 9,8 km	2er-Teamstaffel 21,1 km / 9,8 km	offen für alle	105.–	115.–	125.–	145.–
10 km	Kurzstrecke	Erwachsene 2007 und älter	51.–	56.–	61.–	71.–
		U18 2008–2009	41.–	46.–	51.–	61.–
		U16 2010 und jünger				
	Walking / Nordic Walking	offen für alle	51.–	56.–	61.–	71.–
5,5 km	Just for Fun (keine Rangliste)	Erwachsene 2009 und älter	45.–	50.–	55.–	65.–
		U16 2010 und jünger	35.–	40.–	55.–	55.–
1,6 km	Mini-Greifenseelauf 1,6 km / 1,2 km	U14 2012 und jünger	25.–	25.–	25.–	25.–
1,2 km		U12 2014–2015				
		U10 2016–2017				
		U8 2018 und jünger				
1,2 km	FAMIGROS Run & Win*	Erwachsene + Kinder 2009–2022	39.–	1 Erwachsene + 1 Kind		
			+20.–	jedes weitere Kind		
			49.–	2 Erwachsene + 1 Kind		
			+20.–	jedes weitere Kind		
			in CHF	in CHF	in CHF	in CHF

*** Für Erwachsene ist das Shirt nicht im Startgeld inbegriffen.**

Die Transaktionsgebühren von Karten sind inkludiert und es fallen keine Zusatzkosten an.

Unsere Kategorien

Das Highlight: Die 21.1 km um den Greifensee
An der Spitze die Elite und gefolgt von Tausenden von Teilnehmenden aller Altersgruppen. Noch immer die beliebteste Distanz beim Greifenseelauf. Die Mehrheit der Teilnehmenden nimmt den Halbmarathon in Angriff und läuft einmal rund um den Greifensee.

Die Ergänzung: 10 km durch die Natur
Wunderschöne 10 km durch die Natur! Dank der Strecke, die über lange Abschnitte direkt am Seeufer des Greifensees verläuft, vergisst man die Erschöpfung und geniesst den Lauf in vollen Zügen. Die Strecke kann sowohl rennend als auch (nordic-) walkend absolviert werden.

Die kurze, aber wunderschöne Strecke: 5.5 km
Die kürzeste Strecke für Erwachsene beim Greifenseelauf erstreckt sich über 5,5 km. Der Start erfolgt am Greifensee und endet im Zentrum von Uster. So kann man in einer kürzeren Distanz die Greifenseelauf-Atmosphäre in vollen Zügen geniessen.

Für die kleinen Lauftalente
Für die jüngsten Lauftalente gibt es zwei verschiedene Strecken je nach Alter: 1,2 km oder 1,6 km. Beide Strecken führen durch das Zentrum von Uster, sodass die Begleitpersonen die Stars von morgen direkt an der Strecke anfeuern können.

SCHWEIZER FRAUENLAUF BERN

Statistik

Der Greifenseelauf ist ein populärer Volks- und Strassenlauf im Kanton Zürich, der seit 1980 jährlich veranstaltet wird.



Teilnehmende

Der Trend zeigt nach oben: Nachdem der Greifenseelauf Uster 2020 und 2021 wegen der Corona-Krise als Special-Edition durchgeführt wurde, steigen die Teilnehmendenzahlen seither langsam, aber stetig wieder.

Jahr	Angemeldete
2019	14’999
2020	5‘082
2021	5‘121
2022	8‘016
2023	9‘479
2024	13‘344
2025	Forecast: > 14’000



Teilnehmende

Repeater

2024 nahmen 57,6% der Teilnehmenden erstmals am Greifenseelauf Uster teil. Das bedeutet, dass etwa 40% der Teilnehmenden wiederkehrend sind. Unter ihnen befanden sich 6 Personen, die seit der ersten Veranstaltung an jedem Greifenseelauf teilgenommen haben.



Laufende kommen selten allein

Rund um die Läufe besuchen schätzungsweise mehr als 25’000 BesucherInnen das Festgelände in Uster und die Strecke rund um den See. Oftmals verweilen die StarterInnen zusammen mit ihrer Begleitung noch Stunden nach ihrem Lauf auf dem Festgelände.



Kein regionaler Lauf

Im Jahr 2024 reisten 72.5% der Laufenden aus dem Kanton Zürich an den Greifenseelauf. Doch der Anlass ist für die ganze Schweiz: Teilnehmende aus allen Kantonen haben am Lauf teilgenommen.



Statistik zu den Teilnehmenden
(Stand 2024)

43% Frauen Männer **57%**

Älteste Teilnehmerin: **85 Jahre**

Jüngste Teilnehmerin: **2 Jahre**

Familien mit **575** Kindern am Start

72.5% der Angemeldeten kommen aus dem Kanton Zürich

42.4% der Teilnehmenden sind Repeater



Laufende sind...

- ... **Vorbilder** in der Familie
- ... KaufentscheidungsträgerInnen
- ... Gesundheitsbewusste
- ... Ernährungsbewusste
- ... Modebewusste
- ... MultiplikatorInnen
- … gut **ausgebildet**
- ... gut verdienend
- ... **hochmotiviert**
- ... regelmässige Zeitungs- und ZeitschriftenleserInnen
- ... Social Media NutzerInnen
- ... Online-EinkäuferInnen
- ... die ideale **Kundenzielgruppe**

(Quelle: WEMF Konsum-Media / Sponsoring Media Studie)

SCHWEIZER FRAUENLAUF BERN

Laufend Gutes tun

Der Greifenseelauf setzt sich seit Jahren für Umwelt- und Charity-Projekte ein.



Umwelt

Recycling

In der Festwirtschaft auf dem Festgelände wird Mehrweggeschirr eingesetzt, damit der Plastikverbrauch gesenkt werden kann. Recycling-Stationen helfen, den Kehricht ordnungsgemäss zu trennen.



Digitale Kommunikation

Sukzessive werden gedruckte durch digitale Informationsmittel ersetzt. Unser Ziel ist es, keine unnötigen Drucksachen zu produzieren.



Anreise

Im Startgeld inbegriffen ist die Anreise mit dem öffentlichen Verkehr – egal, aus welchem Winkel der Schweiz die Laufenden nach Uster reisen.





Der Greifenseelauf unterstützt verschiedene Charity-Aktionen:

- Werkheim Uster
- Stiftung Theodora
- Stiftung Joël Kinderspitex
- Vivazzo Stiftung
- Förderverein für Kinder mit seltenen Krankheiten KMSK
- Swiss Athletics Nachwuchsfünfliber

Jeder Teilnehmende hat während des Anmeldeprozesses die Möglichkeit, einen Beitrag an die bevorzugte Organisation zu spenden.
2024 wurden so und durch verschiedene Aktionen der Charity-Partner anlässlich des Greifenseelaufs mehr als CHF 30’000 gesammelt.

Der Greifenseelauf in den Medien

Ob auf Social Media, im Radio, im Web oder in den Printmedien, der Greifenseelauf Uster ist auf diversen Kanälen ein Thema.



Webseite

Die Greifenseelauf-Webseite (www.greifenseelauf.ch) ist der Dreh- und Angelpunkt der Kommunikations- und Werbemassnahmen rund um den Greifenseelauf Uster. Sie ist im modernen responsiven Webdesign erstellt und enthält nebst Informationen zum Event auch Event Bilder & Videos der jeweiligen Jahre. Wichtigste Seiten sind jene zur Anmeldung und Rangliste.



Social Media

In der heutigen Zeit ist eine starke Präsenz in den sozialen Medien unverzichtbar, um sich erfolgreich zu positionieren. Deshalb sind wir gezielt auf den Plattformen Facebook, Instagram und YouTube aktiv. Fotografen und VJs produzieren während des Events Content, der zur Bewerbung des Anlasses auf den verschiedenen Kanälen genutzt wird. Zudem unterstützen uns FreelancerInnen bei der Erstellung von Ads und Content.

Die Greifenseelauf Statistik auf den sozialen Kanälen

(1. Januar 2024 bis 31. Dezember 2024)

	Facebook	Instagram
FollowerInnen	9’018	2’682
Impressionen	≈ 1.1. Mio.	≈ 1.3 Mio.
Reichweite	299’042	201’305
Profilaufrufe	8’583	9’232
Link-Klicks	9‘836	6‘149

greifenseelauf

Newsletter

Der Newsletter erreicht bis zu 35’000 EmpfängerInnen, darunter TeilnehmerInnen des Greifenseelaufs Uster aus den letzten fünf Jahren. Mit einer beeindruckenden durchschnittlichen Öffnungsrate von durchschnittlich 60% sorgt der Newsletter für eine hohe Reichweite. Dank vielen Attributen, die den Personen in der Datenbank zugewiesen sind, können wir zielgruppenspezifisch mit unserer Lauf-Community kommunizieren.

Das Newsletter-Konzept umfasst drei Phasen:

- **November bis Juni**: Storytelling und Content-Marketing zur Kontaktpflege mit informativen Blogs und dezenten Call-to-Actions.
- **Juli bis eine Woche vor dem Event:** Direkte Call-to-Actions zur Anmeldung und zielgruppenspezifische Aktionen.
- **Eventwoche:** Wichtige Infos für Teilnehmende und ein Gratulations-Mailing am Eventtag.



Medienarbeit mit Tradition

Der Veranstalter des Greifenseelaufs Uster verfügt über ein umfangreiches Netzwerk zu Medienkontakten, das über Jahre aufgebaut wurde. Diese Datenbank ist die Grundlage für die Medienarbeit rund um den Event:

- **Vor dem Event**: Zwei Wochen vor dem Anlass wird eine Vorschau mit Details zu den Teilnehmendenzahlen und Elite-Feld an ausgewählte Kontakte verschickt.
- **Während des Events**: Medienvertreter können sich akkreditieren und werden vor Ort betreut. Professionelle VJs und Fotografen erstellen Bildmaterial.
- **Nach dem Event**: Ein Rückblick mit Bild- und Videomaterial sowie auf Wunsch spezifische Medienanfragen werden bedient.

Diese gezielte Medienarbeit sorgt für maximale Reichweite und professionelle Berichterstattung.





Die **Marketing-Strategie** zur Bewerbung des Greifenseelaufs Uster hat zum Ziel, die Anzahl der Teilnehmenden zu steigern. Dazu wird jährlich eine multimediale Marketingstrategie erstellt.

- **Zeitlicher Fokus:** Kommuniziert wird in zwei Phasen. 1. Phase: April 2025, 2. Phase: August 2025, nach den Sommerferien.

- **Kanäle**:
  Prio 1: Newsletter
  Prio 2: Social Media AD`s
  Prio 3: Werbung mit Medienpartner (Radio, Print, Web)
  Prio 4: Plakatwerbung rund um Uster

- Kooperationen mit PartnerInnen

Partnerpakete

Ihre Chance – Werden Sie Teil des Greifenseelaufs Uster.



Sponsoren

Goldpartner

MIGROS

Zürcher Kantonalbank

SWISS PRIME SITE

Silberpartner

Uster Technologies AG USTER Think quality

NON BIÈRE sans alcool

atupri Der Gesundheitsversicherer

Bronzepartner

dpd

sau.ch sports and underwear

PERSKINDOL

energie uster

valais Mineralwasser still

Gastgeber

uster Wohnstadt am Wasser

Jetzt gemeinsam durchstarten!

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Dann zögern Sie nicht, uns zu kontaktieren!

Gemeinsam prüfen wir die Möglichkeiten und finden die passende Partnerschaft.

📞 Kontaktieren Sie uns noch heute!

- stephan@markusryffels.ch
- greifenseelauf@markusryffels.ch

Kontakt

Mit dem Ziel, 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 und ein Zweimannbetrieb war, ist heute ein 10-köpfiges Team. Unter ihnen Markus Ryffel, der Olympia-Silbermedaillengewinner von 1984.

Wir sind für sie da:



Stephan Ryffel
Geschäftsführer
031 952 75 52
stephan@markusryffels.ch



Mathias Thierstein
Projektleiter Greifenseelauf Uster
031 952 75 66
mathias.thierstein@markusryffels.ch



Markus Ryffel
Gründer
031 952 75 52
markus@markusryffels.ch

markus ryffel's

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

Die Events der Markus Ryffel’s AG



im Juni
Schweizer Frauenlauf Bern
Ein Lauf für die Frauen – ein Fest für alle

frauenlaufbern

frauenlauf.ch



im September
Greifenseelauf Uster
Halber Marathon – ganzes Vergnügen

greifenseelauf

greifenseelauf.ch



Ende November
Santarun Bern
Family, Friends & Fun!

santarunbern

santarunbern.ch



im Mai
Nachwuchslauf Uster
Die Stars von morgen

nachwuchslauf.ch