

# GREIFENSEE LAUF

20. September 2025 Uster



# 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



## 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.

## 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.



## 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			Frühbucher		Anmeldung bis 31.05.2025 23:59 Uhr		Anmeldung bis 31.08.2025 23:59 Uhr		Anmeldung ab 01.09.2025 00:00 Uhr	
Distanz	Kategorie	Jahrgang	Startgeld		Startgeld		Startgeld		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 21,1km/9,8km	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.–	
5,5 km	Walking / Nordic Walking	U16 2010 und jünger	51.–		56.–		61.–		71.–	
		offen für alle	45.–		50.–		55.–		65.–	
1,6 km	Just for Fun (keine Rangliste)	Erwachsene 2009 und älter	35.–		40.–		55.–		55.–	
		U16 2010 und jünger								
1,2 km	Mini-Greifenseelauf 1,6km/1,2 km	U14 2012 und jünger	25.–		25.–		25.–		25.–	
		U12 2014–2015								
1,2 km	FAMIGROS Run & Win*	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.

# 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.



## 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.

## 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.



# 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)

# 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.



## Anreise

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

## Digitale Kommunikation

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





Run for it!

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](http://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

# 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

# Gemeinsam stark: Ihr Engagement

Nutzen Sie die Chance und  
werden Sie Teil des  
Greifenseelaufs Uster.



# Bestehende Partner

Goldpartner



**Uster Technologies AG** USTER® Thick quality



**atupri**  
Der Gesundheitsversicherer

Silberpartner



Bronzepartner

Gastgeber





Jetzt gemeinsam durchstarten!

**Haben wir Ihr Interesse geweckt?**

Dann verpassen Sie nicht die Chance, Teil des Greifenseelaufs Uster zu werden. Profitieren Sie von einer starken Partnerschaft und maximaler Sichtbarkeit.

Kontaktieren Sie uns noch heute und sichern Sie sich Ihr individuelles Partnerpaket!

✉ [stephan@markusryffels.ch](mailto:stephan@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](mailto:stephan@markusryffels.ch)



**Mathias Thierstein**  
Projektleiter Greifenseelauf Uster  
031 952 75 66  
[mathias.thierstein@markusryffels.ch](mailto:mathias.thierstein@markusryffels.ch)



**Markus Ryffel**  
Gründer  
031 952 75 52  
[markus@markusryffels.ch](mailto:markus@markusryffels.ch)



markus ryffel's ag  
neufeldstrasse 1  
3076 worb  
tel. 031 952 75 52  
[info@markusryffels.ch](mailto:info@markusryffels.ch)  
[www.markusryffels.ch](http://www.markusryffels.ch)

# Die Events der markus ryffel's ag



**SCHWEIZER  
FRAUENLAUF  
BERN**



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

© f frauenlaufbern

[frauenlauf.ch](http://frauenlauf.ch)



**GREIFENSEELAUF**  
USTER



im September  
Greifenseelauf Uster  
Halber Marathon – ganzes  
Vergnügen

© f greifenseelauf

[greifenseelauf.ch](http://greifenseelauf.ch)



**SANTARUN  
BERN**



Ende November  
**Santarun Bern**  
Family, Friends & Fun!

© f santarunbern

[santarunbern.ch](http://santarunbern.ch)



**MARKUS RYFFEL'S  
NACHWUCHSLAUF**  
USTER



im Mai  
**Nachwuchslauf Uster**  
Die Stars von morgen

[nachwuchslauf.ch](http://nachwuchslauf.ch)