

GREIFENSEELAUF

19. September 2026, Uster



PROGRAMMHEFT

Gratis
Anreise
mit ÖV



Swiss
Runners
Ticket

Goldpartnerin



ZKB

Goldpartnerin

MIGROS

Gastgeberin



uster
Wohnstadt am Wasser

Organisatorin

RYFFEL
RUNNING



Beim Greifenseelauf Punkte sammeln.

Pro Kilometer gibt's Cumulus-Punkte
im Wert von 1.– Franken*

* Finisher des Greifenseelaufs 2026, die ihre Cumulus-Nummer zu ihrer Anmeldung angeben, erhalten pro Streckenkilometer 100 Cumulus-Punkte.

Details unter migros.ch/cumulus-run

MIGROS

macht meh für d'Schwiiz

Herzlich willkommen beim 47. 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 Promo-codes für den Bezug einer Hin- und Rückfahrkarte vom Wohnort nach Uster zugestellt. Damit können auf www.sbb.ch, am Bahnschalter oder in der SBB-App je ein kostenloses Ticket für die Hin- und Rückfahrt gekauft werden. Das Swiss Runners Ticket ist persönlich und von Freitag bis Sonntag gültig. Auf der Rückfahrt ist das Spezialbillett nur mit der Greifenseelauf-Startnummer gültig. Ab Bahnhof Uster erreichst du den Village-Bereich mit der Startnummernausgabe in ca. 5-10 Minuten.

Lass also dein Auto, wenn möglich, zu Hause oder parke an den eigens dafür eingerichteten Parkplätzen bei der Autobahn-Ausfahrt Uster-Nord. Zwischen 8 und 17 Uhr stehen Busse für den Transport ins Stadtzentrum und zurück zur Verfügung.

Detailinfos zur Anreise findest du auf unserer Website unter:

Anreise:



Fussweg Bahnhof - Village:



Parkplatz und Shuttlebus:



Startnummernausgabe

Die Startnummernausgabe erfolgt am Freitag, 18.09.2026 von 17.00-19.30 Uhr und am Samstag, 19.09.2026 von 08.00-15.00 Uhr in der Stadthalle (Eingang Seite Landihallenweg).

Wir empfehlen die Startnummer bereits am Freitag abzuholen und anschliessend die Kohlenhydratspeicher bei der Pasta-Party aufzuladen!

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:



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 20.00 Uhr

Samstag, 08.00 bis 16.00 Uhr

Wert- / Fundgegenstände

Die Wertgegenstände (keine Taschen) können in der Stadthalle (Zugang Seite Püntschulhaus) deponiert werden.

Offen: 08.00-16.00 Uhr.

Fundgegenstände können am Stand Wertgegenstände abgegeben oder bis 17.00 Uhr abgeholt werden. Ab Dienstag, 22.09.2026, gibt das Sekretariat via Telefon 031 952 75 52 über allfällige Fundgegenstände Auskunft.



Organisation / OK

Ryffel Running AG

Neufeldstrasse 1

3076 Worb

www.greifenseelauf.ch

Sandra Baumgartner - Kommunikation

Carol Bernath - Werbung

Martin Füge Fuchs - Personal

Remo Gasche - Festwirtschaft

Susanne Hickel - Startnummern

Ruedi Kern - Sekretariat

Chrigel Meier - Streckenchef

Colin Ramp - Technische Leitung

Markus Ryffel - Marketing/Elite

Stephan Ryffel - Finanzen

Urs Ryffel - OK-Präsident

Melanie Spörli - Elite

Mathias Thierstein - Projektleitung

Christian Trachsel - Sicherheit

Alexander Westphalen - Sicherheit

Ryffel Running und das OK bedanken sich bei den rund 1000 Helfenden!



Auskunft

Das Sekretariat ist jeweils Montag bis Freitag, 9-12 Uhr telefonisch unter 031 952 75 52 oder täglich unter greifenseelauf@ryffelrunning.ch erreichbar.

LAUFDATEN SAISON 2026



DIETIKER
NEUJAHRSLAUF
10. JANUAR



LAUFSPORTTAG
WINTERTHUR
7. MÄRZ



MÄNNEDÖRFLE
WALDLAUF
21. MÄRZ



GP. DER STADT
DÜBENDORF
28. MÄRZ



ZÜRICH
MARATHON
12. APRIL



FLUGHAFEN
LAUF
14. MAI



HASLI
NIGHT RUN
29. MAI



ZUMIKER
LAUF
13. JUNI



RÄNN DE
UETLIBERG
27. JUNI



WYLAND
LAUF
5. SEPTEMBER



GREIFENSEE
LAUF
19. SEPTEMBER



PFÄFFIKERSEE
LAUF
4. OKTOBER

ZKB
ZÜRILAUFCUP

Informationen

Verpflegung/Streckenpläne

Das offizielle Verpflegungsgetränk ist Isostar. Zusätzlich gibt es in Maur Bananen.

Die Streckenpläne findest du auf Seite 11 bzw. zusammen mit den Infos zur Verpflegung hier:



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.

Den Fahrplan für den Besenwagen und die Richtzeittabelle für den Halbmarathon findest du hier:



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 10.25 bzw. 10.50 Uhr von Niederuster nach Maur transportiert.

Ab Maur („Wechselzone“ oberhalb Parkplatz) laufen die beiden Personen gemeinsam bis ins Ziel in Uster.

ZKB-Pacemaker

Für den Halbmarathon und die 10 km-Strecke werden erfahrene Pacemaker mitlaufen. Diese sind auffällig gekleidet und 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 25 an.

Gadola-Extra-Meile

Wer hat noch Reserven?

Ab dem Zusammenschluss aller Strecken bis zum Torbogen der Firma Gadola nehmen alle Läufer/innen an der Gadola-Extra-Meile teil. Gewonnen hat, wer auf diesem Abschnitt im Verhältnis zum eigenen Renntempo am stärksten zulegt.

Pasta-Party

Am Freitagabend ab 17.30 Uhr und am Samstag ab 11.00 Uhr (Festwirtschaft ist ab 08.00 Uhr geöffnet) findet im Festzelt vor der Landihalle die grosse, von den Teilnehmenden und Besuchern viel gelobte und geschätzte Pasta-Party mit Dessertbuffet statt.

Informationsstand

Der Informationsstand befindet sich in der Landihalle.



Startzeiten

ab 10.00 Uhr 1/2-Marathon
(Blockstarts alle 6 Minuten)
Staffel integriert in Block 3 bzw. 5

ab 10.10 Uhr 1.6 km

ab 10.15 Uhr 1.2 km

ab 10.30 Uhr FAMIGROS RUN & WIN

ab 13.30 Uhr 10 km
(Blockstarts alle 3 Minuten)

ab 14.45 Uhr 6.3 km

14.49 Uhr (Nordic) Walking

Bitte beachte, dass du für den Weg vom Village zum Start ca. 30 Minuten einrechnest.

Weg zum Start Weg zum Start
HM, 10 + 6.3km Kids und Family



Garderoben

Bildungszentrum Uster - 15 Minuten
ab Bahnhof. Details
findest du auf der
Übersichtskarte auf
Seite 9 oder hier:



Rangliste

Die Rang- bzw. Finisherlisten sind nach dem Event hier abrufbar:





HERZLICH WILLKOMMEN IN DER SPORTSTADT USTER



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



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. Falls du kein Shirt mehr auswählen konntest oder du die falsche Grösse hast, gibt es ab 14.00 Uhr eine Tauschbörse.

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 steht für alle Teilnehmenden ein Valais-Mineralwasser bereit.

Siegerehrung

Die Siegerehrung der Top 3 Frauen und Herren über die Halbmarathondistanz findet unmittelbar nach dem Einlauf im Zielgelände statt.

Die Ehrungen der Kategoriensieger findet am Atupri-Stand vis-à-vis der Festwirtschaft wie folgt statt:

11.45 Uhr: Minigreifenseelauf und Famigros
12.00 Uhr: HM Kat. U20 bis M/W45
13.15 Uhr: HM Kat M/W50 und älter
15.00 Uhr: 10km alle Kategorien
15.30 Uhr: 5.5km U16

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)).

SMS-Service powered by ZKB

Mit dem kostenlosen 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 kurz vor dem Event über deine Startzeit und nach dem Lauf über die Laufzeit sowie über den erreichten Rang.

Medizinische Empfehlungen

Entlang der Strecken befinden sich 11 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 hier:



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 47. Greifenseelauf findest du in der Woche nach dem Greifenseelauf auf unserer Website unter Galerie:



Migros MyRun Clip

Die besten Momente deines Laufes werden durch die Migros festgehalten. Dein ganz persönlicher Finisher-Clip steht ab Sonntagabend, 20.09.2026 kostenlos zum Abruf bereit und lässt sich einfach unter Freunden teilen:



Perskindol Massageservice

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



Blackroll Recovery

Auf dem Püntareal stehen dir Recovery-Boots zur Verfügung. Nutze das Angebot und erhole dich von deinem Lauf.



**TUT GUT:
EMOTIONALER
SUPPORT.**

AB CHF

13.50
/MT

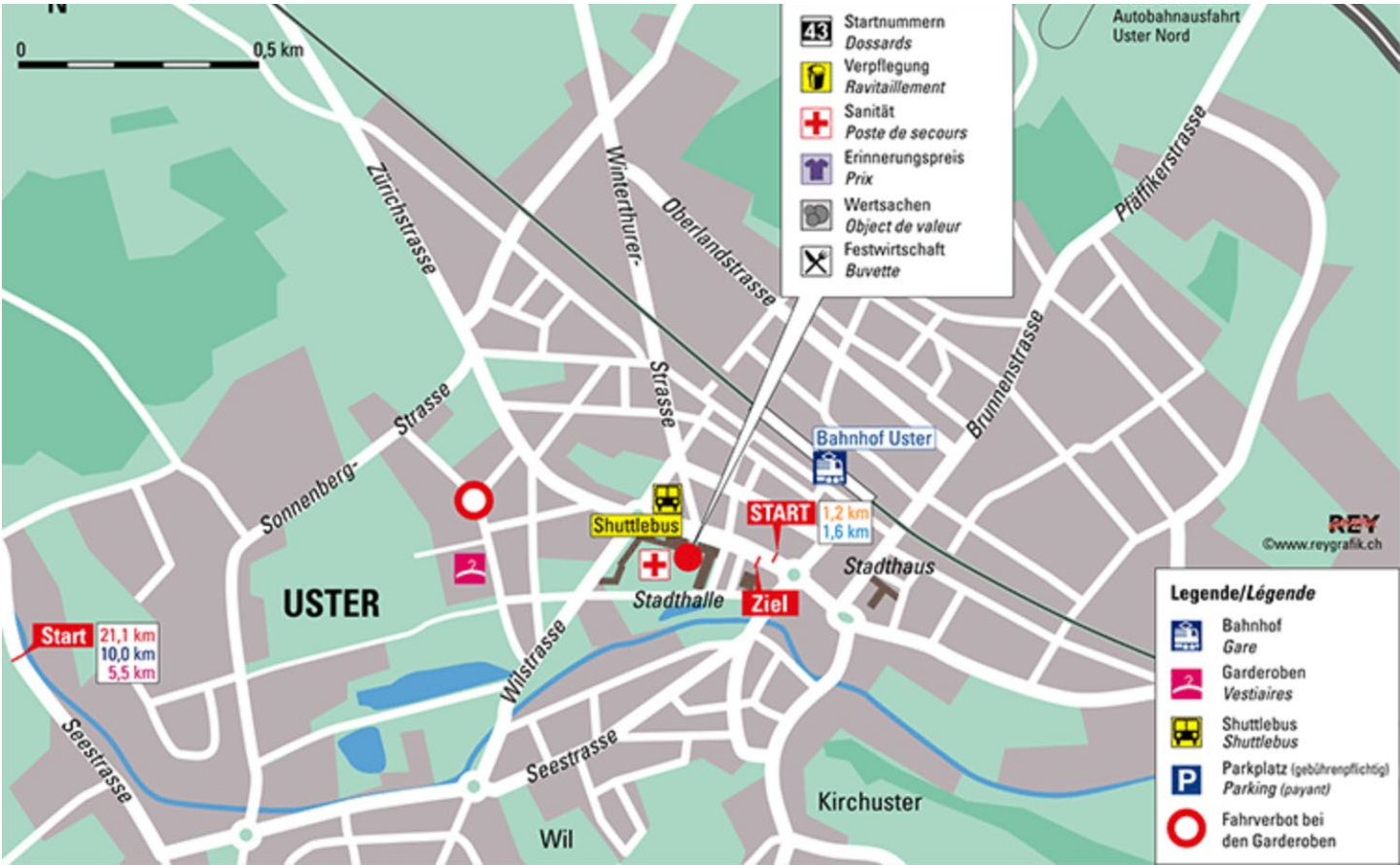
Tut auch gut: Finanzieller Support.
Mit **Atupri Basic** erhältst du bis zu
CHF 100.– jährlich für Volksläufe.

atupri
Gesundheitsversicherung

**Mier wünschted en
SAUguete Lauf!**



sau.ch
sports and underwear



STARK GEGEN SCHMERZEN

PERSKINDOL

CLASSIC GEL

MUSKELKATER

Exklusiv in Apotheken und Drogerien.
Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage. VERFORA AG

SWISS MADE

VERFORA

Wärme aus Uster.

Jetzt anschliessen.
Alles rund um unsere Wärmeverbunde:
energieuster.ch/waerme

energie uster



sans alcool

CHEERS TO YOU!

MIGROS



EINZIGARTIGE
LAUFERLEBNISSE



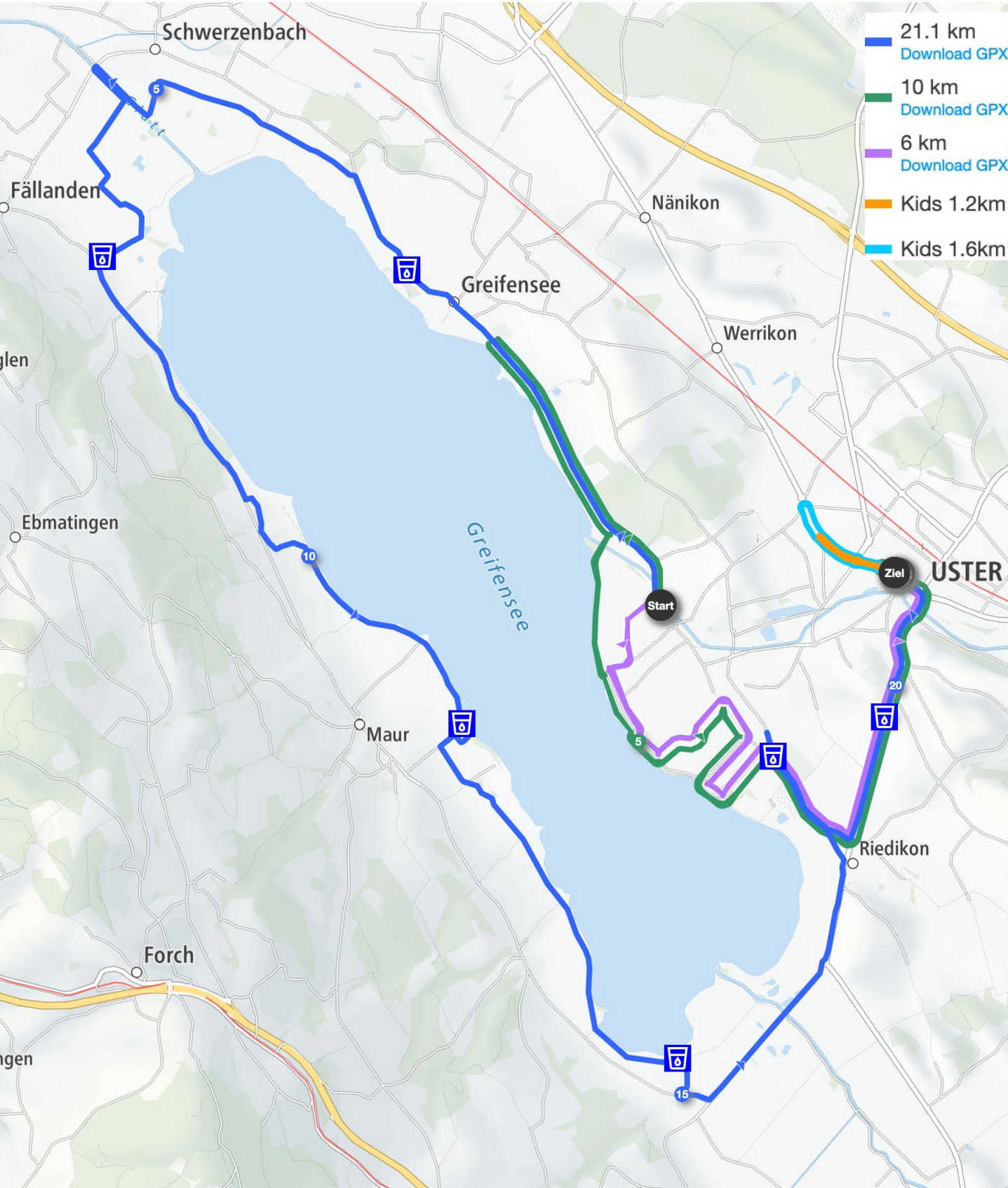
KUONI | Sports Travel

Laufreisen weltweit

Als offiziell zertifizierter Reiseveranstalter für Marathonreisen organisieren wir nicht nur Laufreisen an die bekanntesten Marathonrennen der Welt, sondern auch Lauf- und Trainingswochen mit dem Team von «Ryffel Running» in Kenia und Andalusien.

kuonisports.ch | kuonisports@kuonisports.ch
T 044 277 48 88

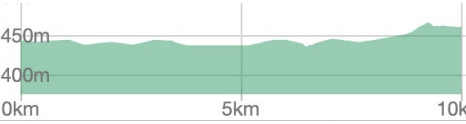
Streckenpläne und Höhenprofile



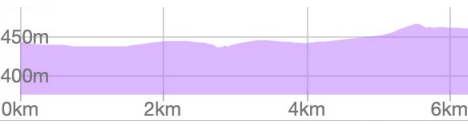
Halbmarathon



10 km



6.3 km



CHOOSE YOUR RUNNING MOMENTS 2026/2027

RUN

YOUR

TRACK

SHOP
AKTIVFERIEN
MARATHONREISEN
WORKSHOPS
EVENTS

RYFFEL
RUNNING

Halt dich fit!

Schau dir unsere spannenden Angebote unter www.markusryffel.ch an!

Laufcheck

16. Oktober 2026, Bern

17. Oktober 2026, Zürich

Am Laufcheck-Tag machen wir dich bereit für unvergessliche und beschwerdefreie Laufmomente. Auf dich warten ein Laktat- und Konditionstest, eine Laufstil-Videoanalyse sowie viele Tipps und Tricks.

Preis CHF 290.-

Laufen in Kenia - Lauferlebnis mit Markus Ryffel

20.-31. Januar 2026

Laufen, wo die Besten laufen und mit ihnen trainieren sowie von der Betreuung der professionellen Laufexperten Markus Ryffel und Lynn Kanuka profitieren. Dabi die Tierwelt und Natur eines magischen Landes entdecken. All das und noch viel mehr erwartet dich in diesem exklusiven und abwechslungsreichen Trainingslager.

Das Angebot findet auf dem Plateau von Iten (2'400 m.ü.M.) statt, wo dich ein zehntätiges Lauftraining mit Tipps, Workshops, eingehende Analysen und Training erwartet. Freude und gute Laune sind zwei wesentliche Elemente dieser Reise, die sich an alle richtet, die richtig Laufen lernen oder ihre Leistung verbessern möchten. Die Laufstrecken und das Gelände variieren von Tag zu Tag und das exklusive Programm umfasst zusätzlich zwei Ausflüge, darunter eine ganztägige Tiersafari.

Preis ab CHF 3'490.-



Winter-Running-Days

4.-7. Dezember 2026, St. Moritz

11.-16. Dezember 2026, Valbella

Starte deine Wintersaison mit uns. Erhalte wertvolle Tipps zum geeigneten Alternativtraining dem Langlaufen und deinem Lauftraining im Winter. Egal ob Einsteiger/in oder Fortgeschritten, alle sind willkommen. Zudem soll auch das Geniessen nicht zu kurz kommen: Landschaftlich, kulinarisch, sportlich und entspannend. Du lernst, wie du deine Langlauf- und Lauftechnik verbessern kannst und wie du durch Krafttraining deinen Bewegungs- und Muskelapparat trainierst.

Wertvolle Inputs liefern dir nebst der Laufstilanalyse auch wie du dein Training im Winter gestalten kannst und was du dabei beachten solltest. Zudem hast du die Möglichkeit, dein Alternativtraining auf den Langlaufski aufzubessern oder falls du noch nicht begonnen hast, bieten wir die Möglichkeit dies auszuprobieren. Die Trainings finden in verschiedenen Niveau-Klassen statt.

Für die Erholung stehen die Wellnesszonen der Hotels Verfügung.

Preis ab CHF 895.-

Detailprogramme, Informationen zu den Hotels, Kosten und Anmelde-möglichkeiten findest du online.



RYFFEL RUNNING

Ryffel Running AG
Neufeldstrasse 1
3076 Worb
T 031 952 75 52
info@ryffelrunning.ch

isostar
FUEL SMARTER,
GO LONGER.

isostar.ch

NEW

LONG ENERGY +3H
2:1 CARBS MIX
ENDURANCE PERFORMANCE
ELECTROLYTES
BCAA
NEUTRAL pH
FATIGUE REDUCTION * MAGNESIUM & VITAMIN D
IMMUNITY & ANTIOXIDANT * VITAMIN C

LONG ENERGY +3H
2:1 CARBS MIX
ENDURANCE PERFORMANCE
ELECTROLYTES
BCAA
NEUTRAL pH
FATIGUE REDUCTION * MAGNESIUM & VITAMIN D
IMMUNITY & ANTIOXIDANT * VITAMIN C

LONG ENERGY +3H
2:1 CARBS MIX
ENDURANCE PERFORMANCE
ELECTROLYTES
BCAA
NEUTRAL pH
FATIGUE REDUCTION * MAGNESIUM & VITAMIN D
IMMUNITY & ANTIOXIDANT * VITAMIN C

RECOVERY DRINK
MAGGIATO HAZELNUT FLAVOUR
WHEY PROTEINS
BCAA
CARBS MIX
FATIGUE REDUCTION * MAGNESIUM & VITAMIN D
IMMUNITY & ANTIOXIDANT * VITAMIN C

ENERGY+ BAR
2:1 CARBS MIX
SOURCE OF PROTEINS
FATIGUE REDUCTION * MAGNESIUM & VITAMIN D
IMMUNITY & ANTIOXIDANT * VITAMIN C

Erhältlich im Isostar Online Shop

+3H // LONG ENERGY // +3H // LONG ENERGY

RUN FAST. RECOVER FASTER.

Sichere dir jetzt deinen kostenlosen Recovery Guide für Läufer:innen – vollgepackt mit wertvollen Tipps und Tricks zur optimalen Erholung.



QR Code scannen,
anmelden, loslegen.

BLACKROLL
Run fast.
Recover faster.

Der BLACKROLL® AFTER-RUN RECOVERY GUIDE

Der BLACKROLL® – Ratgeber

Jetzt als PDF downloaden!

BLACKROLL

MIT VALAIS INS ZIEL.



@VALAISMINERAL
VALAISMINERAL.CH

Herzlichen Dank an die Sponsoren!

Goldpartner



Gastgeber



Silberpartner



Bronzepartner



Organisation



**Musik,
wie du sie
kennst.
Und liebst.**

Die besten Hits der 80er, 90er und mehr.
So tönt Abwechslung.

