

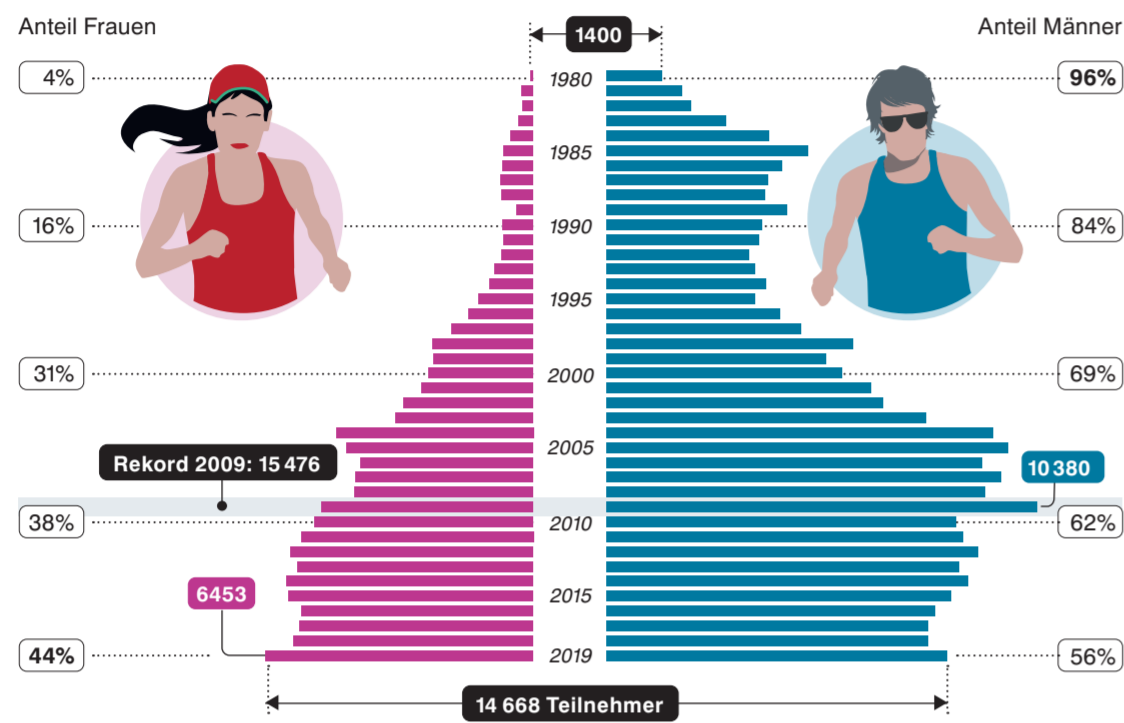
# Von der Idee in New York zum Lauf-Hit in Niederuster

**40. Greifenseelauf** Die Premiere ihrer Veranstaltung 1980 hatten sich die Gründer Urs und Markus Ryffel anders vorgestellt – der Lauf endete im Chaos. Doch bereits 1998 war Uster Austragungsort der WM im Halbmarathon. Für den Jubiläums-Event morgen haben sich knapp 15 000 Läuferinnen und Läufer angemeldet. An der Geschichte des Greifenseelaufs lässt sich die Entwicklung im Laufsport in den vergangenen 40 Jahren aufzeigen.

Monica Schneider

Was 1980 vor dem Restaurant Traube der Eltern Ryffel in Niederuster begann, beginnt morgen in der Luft: Der Greifenseelauf erhält zum Jubiläum ab 12.30 Uhr mittags von der Patrouille Suisse seine eigene Show. Ab halb zwei geht es dann wie gewohnt im Läufertempo von 10 bis 20 km/h um den See weiter. Die Gründer beweisen einen langen Atem: Als Markus Ryffel 1977 als 22-Jähriger am New York Marathon teilnehmen darf und ihn sein Bruder Urs als Betreuer begleitet, wird diese Reise zum Trip der Erleuchtung. Beindruckt vom damals und heute noch grössten Städtemarathon, haben sie die Idee vom Lauf um den Greifensee. Muss doch möglich sein, da, wo sie schon immer zusammen gelaufen sind. Sie machen es möglich – doch zahlen Lehrgeld. Die Premiere endet im Chaos, die Zeitnahme funktioniert nicht einwandfrei, nicht alle werden rangiert. Für Markus Ryffel, der verletzt nicht

## Teilnehmerzahlen 1980–2019



## 44 Prozent Frauen – das ist Rekord

Der Greifenseelauf ist so weiblich wie noch nie: Kaum eine Veränderung seit der ersten Austragung 1980 ist so markant wie diejenige der Geschlechteranteile. Waren von den 1400 Läuferinnen und Läufern damals nur gerade 61 oder 4,3 Prozent Frauen und Mädchen, sind es morgen Samstag von 14 668 Angemeldeten 6453 oder eindruckliche 44 Prozent. Mit diesem Wert übertrifft die 40. Austragung sogar den

Grand Prix Bern, der in diesem Jahr ganz leicht darunter lag. Aber: Mit 54,7 Prozent Frauen beim Altstadt-GP über 4,7 km ist dieser in der Schweiz jedoch der Rekordhalter.

Die Entwicklung im Frauenbereich entspricht einem allgemeinen Trend in den vergangenen zehn Jahren im Laufbereich. Gestiegen ist das Gesundheitsbewusstsein, Laufen ist zum Lifestyle geworden. Und: Schweizweit profitieren die

Läufe vom Schweizer Frauenlauf in Bern, der vielen noch immer als Einstiegs-Event dient.

Beim Greifenseelauf geht die Entwicklung auch einher mit der Einführung immer neuer Kategorien und Distanzen Ende der Nullerjahre. Wer jahrelang über die 6,2 km gestartet war, dem bot sich neu die 10-km-Strecke, und Einsteiger können sich seither auch an der 5,5-km-Schlaufe versuchen. (mos)



Urs (links) und Markus Ryffel.

laufen kann, geht dennoch ein Traum in Erfüllung. Und schon bald wird der Greifenseelauf zum Stelldichlein der besten Langstreckenläufer der 80er- und 90er-Jahre: Marathon-Seriensiegerin Grete Waitz ist da und gewinnt, Olympiasieger, Welt- und Europameister treten an, auch weil Markus Ryffel seine Beziehungen spielen lässt. Bald wollen die Brüder ein weiteres Zeichen setzen: eine WM in die Schweiz holen, die Halbmarathon-WM.

## Spirig und Bundespräsident

Heute sagt Urs Ryffel, der damalige OK-Chef: «Hätten wir gewusst, was auf uns zukommt, wir hätten auf eine Kandidatur verzichtet.» Vorgaben, Bestimmungen und Einschränkungen seitens der IAAF drohen den Traum zum Albtraum werden zu lassen. Hauptproblem ist die Finanzierung. Nationale und regionale Sponsoren sind nicht zugelassen – die Initiatoren stopfen das Loch selber. Schliesslich treten Läufer aus 61 Ländern an, so vielen wie nie zuvor an einer solchen WM, 60000 Zuschauer machen die Veranstaltung zum Fest. Seither sind die Jubiläums-Läufe stets Rekord-Events: 1999 machen die Frauen erstmals ein Drittel aus, 2009 ist mit 15 476 Angemeldeten das Rekordjahr schlechthin, und 2019 ist der Lauf mit 44 Prozent so weiblich wie nie, unter ihnen Olympiasiegerin Nicola Spirig.

Vergeben werden morgen bei der Elite die Meistertitel im Halbmarathon – von Bundespräsident Ueli Maurer, der als Zürcher Oberländer den Lauf hat wachsen sehen. Er kommt nicht mit der Patrouille Suisse, sondern wie gern bei solchen Anlässen mit dem Zug. Zweite Klasse.

## Bekleidung: Von Baumwolle zu Polyester



Der Unterschied zeigt sich erst beim zweiten Mal hinschauen: Als Referenz an die Premiere des Greifenseelaufs von 1980 wurde das Jubiläums-T-Shirt im gleichen Stil gestaltet. Der gelb-violette Aufdruck ist aber die einzige Gemeinsamkeit zwischen den beiden Leibchen. Vor 40 Jahren war noch dicke Baumwolle Trumpf. Die heutige Version besteht aus

rezykliertem Polyester. Der «Wolf» war damals nicht nur unter Schafzüchtlern, sondern auch unter Läufern gefürchtet. Die nassgeschwitzte Baumwollhose scheuerten bei längeren Läufen schon mal die Innenseiten der Oberschenkel wund. Vaseline war das Hilfsmittel dagegen. Zudem wurden die vollgesogenen Kleider schwer und schwerer. Auch darum

kamen synthetische Produkte auf. Diese waren leichter und so konzipiert, dass ein Teil des Schweißes verdunstete. Dafür brachten sie ein anderes Problem mit: Anfänglich reagierte die Kunstfaser intensiv mit dem Schweiß. Das Problem hat sich über die Jahre verringert. Aber weg ist es nicht, das können feine Nasen bezeugen. (zbi)

## Laufschuhe: Von ungedämpft zu muskelschonend

Vor 40 Jahren war der Laufschuhmarkt noch übersichtlich: Erst langsam realisierten die Sportmarken, dass hier ein Kundensegment heranwuchs, das interessant sein könnte. Lange hatten die Läufer praktisch ungedämpfte Schuhe getragen. Dafür steht auch unser Modell aus dem Jahr 1979, der «Marathon Trainer» von Adidas (rechts im Bild). Dieser wirkt interessanterweise auch aus heutiger Sicht durchaus modern – weil die Sneakerindustrie mit Vorliebe Modelle aus dem eigenen Archiv überarbeitet. Funktional ist der Schuh hingegen meilenweit

von heutigen Marktführer entfernt, dem Nike Vaporfly Next%. Ihn zeichnet eine Carbonplatte aus, die kombiniert mit der dicken Dämpfung die Muskeln weniger ermüden und seine Träger damit zu Bestzeiten tragen soll. Der jüngste Beweis lieferte am vergangenen Sonntag der Kenianer Geoffrey Kamworor, der damit Halbmarathon-Weltrekord lief. Der Laufschuh setzt also neue Massstäbe, material- und leistungsmässig – allerdings auch beim Preis: Im Fachhandel kostet er – wenn er denn nicht vergriffen ist – über 350 Franken. (zbi)

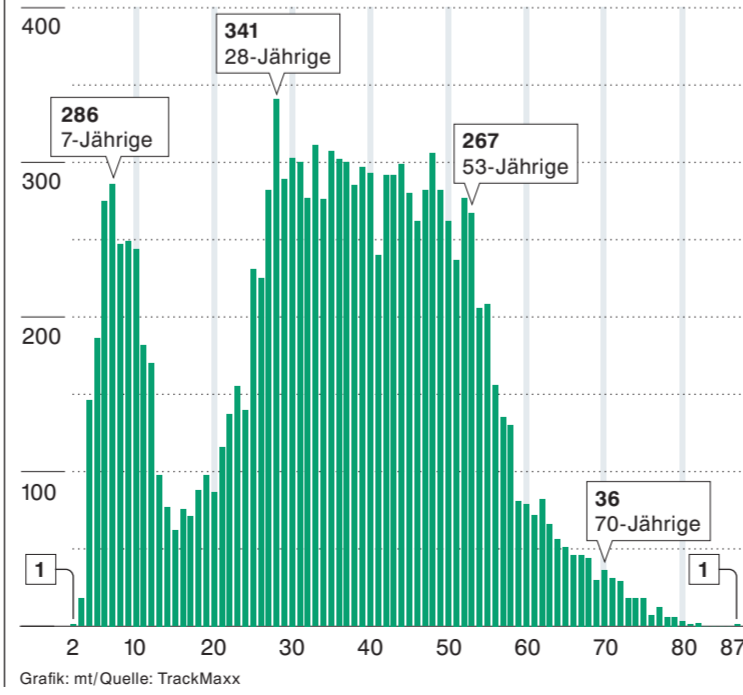


## Wie alt sind die Läuferinnen und Läufer?

Die ältesten waren im vergangenen Jahr über 80, die jüngsten 2 und bestenfalls Einkäsehochs (in der Mutter/Kind- oder Vater/Kind-Kategorie). Die einen haben vielleicht noch vor sich, was die anderen schon seit Jahren oder sogar Jahrzehnten mit Leidenschaft tun: laufen. 2018 waren sowohl 18 3-Jährige wie auch 18 75-Jährige gestartet. Die ganz

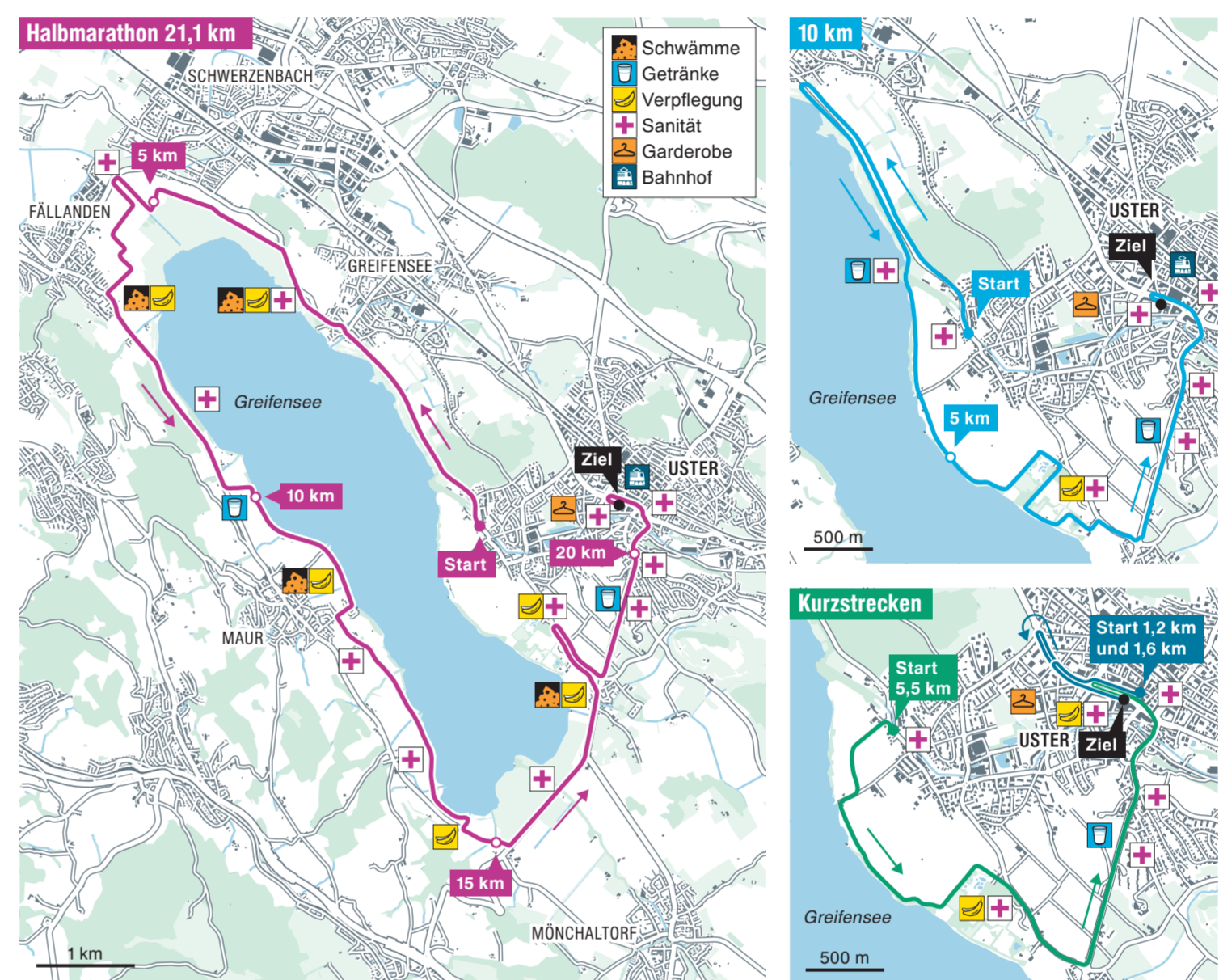
grosse Masse der Teilnehmer war jedoch zwischen 25 und 55, wobei die 28-Jährigen mit 341 Laufenden die grösste Fraktion bildeten. Bei der ersten Austragung 1980 waren die ältesten 60- und die jüngsten 14-jährig, die «Alterschere» hat sich also weit aufgetan. Die Zahl der Kategorien ist von 12 auf 61 gewachsen. (mos)

## Anzahl Teilnehmer pro Altersjahr (Zahlen 2018)



Grafik: mt/Quelle: TrackMaxx

## Die Strecken



## Verpflegung: Von der Bouillon zum Gel



Läufer sind genügsam. Unterwegs ein Schluck Wasser vom Brunnen, so läuft es sich ziemlich weit. Entsprechend rudimentär war einst auch die Verpflegung an den ersten Ausgaben des Greifenseelaufs. Unterwegs wurde Wasser gereicht, im Ziel gab es Bouillon (gegen den Salzverlust), Ovalmatine oder Rivella. Erst mit der Zeit kamen Sportgetränke auf. Die ersten Elektrolytgetränke waren aber oftmals so aggressiv gemischt, dass sie auf

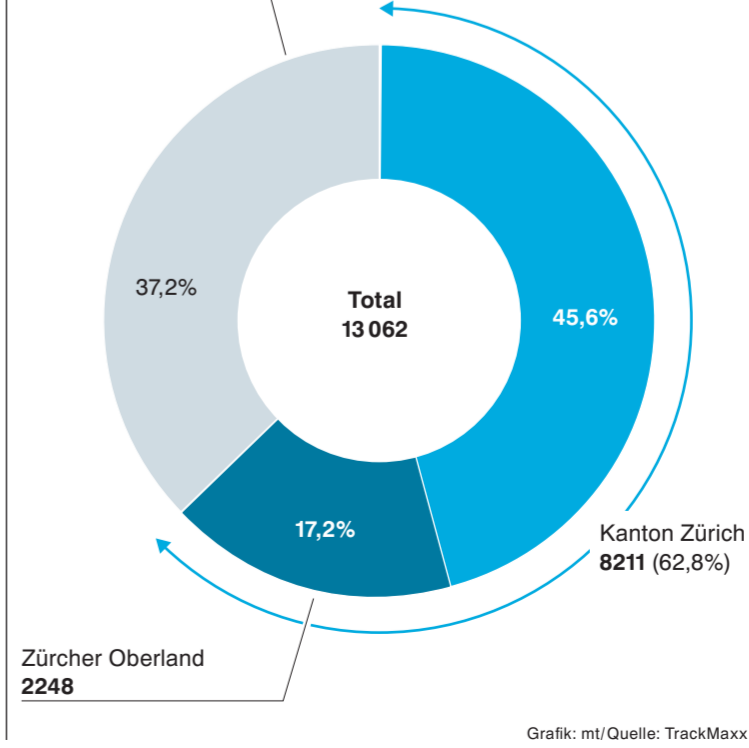
den Magen schlugen. Die heutigen Mischungen sind bekömmlicher. Auch heuer wird unterwegs ein solches Elektrolytgetränk gereicht, dazu Wasser und Bananen. Wem das nicht genug Energie ist, greift sich die sogenannten Gel-Shots, die nichts anderes sind als überdimensionierte Gummibärchen – der darin enthaltene Zucker bringt die Läufer über die Distanz. Wer ganz sicher gehen will, steckt sich für unterwegs einen Kohlenhydratgel in die Laufhose. (zbi)

## Man spricht mehrheitlich Züritütsch

Bis vor einigen Jahren nannte sich der Greifenseelauf noch Internationaler Greifenseelauf – was sich vor allem auf die zahlreicher als heute startenden ausländischen Eliteläufer bezog. Aber wie bereits damals ist die Veranstaltung auch heute noch ein vor allem kantonales Ereignis: 2018 reisten 62,8 Prozent oder 8211 der Läuferinnen und Läufer aus dem Kanton Zürich an, der Rest aus der Restschweiz, wobei besonders die Berner stark vertreten sind. Wie tief der Event im Zürcher Oberland verankert ist, belegen die 2248 Teilnehmenden aus den Gemeinden von Aathal-Seegräben bis Wald. Spitzenreiter ist wenig überraschend die Stadt Uster selbst mit knapp über 900 Startern. (mos)

## Die Auswertung 2018

Restliche Schweiz 4851 Teilnehmer/-innen



Grafik: mt/Quelle: TrackMaxx



Zum 40. Mal dabei: Arnold Fink (links), Kurt Stapfer. Foto: Samuel Schälch

## Früher nahmen sie Ferien, um mitzulaufen

**Jubilare** Arnold Fink (72) und Kurt Stapfer (65) haben noch keinen Greifenseelauf verpasst.

Worüber diskutieren die beiden als Erstes? Dass sie vielleicht auch noch den 50. Greifenseelauf schaffen werden. Auch wenn es in den vergangenen Jahren nicht einfacher wurde, die Serie aufrechtzuerhalten. Die Serie, die nun seit 40 Jahren anhält.

Arnold Fink und Kurt Stapfer mussten 1980 keinen Moment überlegen, als sie hörten, dass erstmals ein Lauf um den Greifensee stattfinden würde. Beide lebten in der Region, Fink, der im Gegensatz zu Stapfer erst drei Jahre zuvor den Laufsport für sich entdeckt hatte, war im Training wohl schon 25-mal um den See gelaufen.

Fink und Stapfer treffen sich eineinhalb Wochen vor der Jubiläumsausgabe des Greifenseelaufs. Natürlich steht da die Frage im Raum, auch wenn sie keiner thematisieren will: Wer wird die Serie länger durchhalten? Bei der 25. Austragung waren sie noch 16 Jubilare, bei der 30. nur mehr 8. Nun nicht nur 2, sondern 3 – einige Tage nach ihnen meldet sich noch ein dritter 39-facher Teilnehmer an, Jörg Schläppi (68) aus Bubikon.

Was ihnen gemein ist: 1980 waren sie von der Greifenseelauf-Premiere begeistert. Damals waren Volksläufe noch rar, die Mehrzahl fand in der Restschweiz statt und war mit Reisen verbunden. Entsprechend angehen war es, für einmal fast vor der Haustür einen Wettlauf zu bestreiten.

## Mehr Emotionen am 100er

Der Greifenseelauf wurde für Fink und Stapfer zur Herzensangelegenheit oder vielmehr: Er wuchs ihnen ans Herz. Sportliche Emotionen erleben sie anderswo noch grössere: Fink erwa bei den 100 Kilometern von Biel, Stapfer im Winter beim Wasalauf. In ihren beruflich intensiven Jahren markierten sie das Datum des Greifenseelaufs jeweils frühzeitig in der Agenda, legten gerne die Ferien auf diesen Zeitraum, damit ja keine geschäftliche Verpflichtung einen Start verhindern konnte.

Solch eine Teilnahmeserie braucht auch Platz im Küchenschrank: Zum Greifenseelauf gehört das Erinnerungsglas mit dem jährlich wechselnden Logo.

Dieses gibt es seit der zweiten Ausgabe, macht bis heute 38 Whiskeygläser. «Dabei mag ich Wein viel lieber», sagt Fink, trotzdem ist seine Sammlung noch komplett. Bei der Familie Stapfer wurde der Platz irgendwann zu knapp – «man braucht ja auch noch andere Gläser».

Beide erlebten auf der Runde um den Greifensee auch läuferische Höhepunkte, liefen hier starke Halbmarathon-Bestzeiten um 1:22 Stunden (Fink) respektive 1:23 (Stapfer).

## Zwei lange Spaziergänge

Beiden ist aber auch eine Ausgabe in Erinnerung, zu der sie ohne ihre Serie wohl nicht einmal gestartet wären. Stapfer musste sich einmal eine Woche vor dem Greifenseelauf einer kleinen Meniskusoperation unterziehen. «Der Arzt verordnete mir danach zwei Wochen Schonung. Ich bin dann drei Stunden durchspaziert.» Fink machte einmal eine Kniekehlenentzündung zu schaffen. «Ich konnte ebenfalls nur spazieren, kam nach 3:22 Stunden als Allerletzter ins Ziel.»

Auch ohne Verletzungen wurden die Zeiten in den vergangenen Jahren schwächer. Was nicht heisst, dass sie weniger trainierten! Stapfer ist fast täglich aktiv, im Fitnesscenter oder laufend oder wandernd, gerne in Gruppen und via Whatsapp organisiert. «Manchmal spüre ich das Knie ein bisschen. Ansonsten hatte ich bislang Glück», sagt er. Fink würde auch gerne öfter laufen, doch die Lunge und die Fussgelenke wollen nicht mehr ganz wie einst. Das fuchst den begeisterten Läufer, der in seinem Leben 650 Wettkämpfe bestritten hat – 2014 auch noch den Berlin Marathon. «Bis 58 war ich topzwäg. Aber ganz aufhören kommt nicht infrage. Sonst sitzt du ja allein daheim», sagt er.

So starten die beiden – wie auch der dritte Jubilär Schläppi – mittlerweile über die 10-Kilometer-Distanz. Weil die ihren läuferischen Fähigkeiten entgegenkommt. Und, was für sie fast genauso wichtig ist, wie Fink betont: «So sind wir früher fertig und damit auch früher beim Jubiläumspapéro.» Prost!

Emil Bischofberger