LASST UNS FEIERN!

Programmheft Greifenseelauf Herzlich willkommen zum 40. Greifenseelauf









Zürcher Kantonalbank







Herzlich willkommen zum 40. Greifenseelauf

Lasst uns feiern! Die diesjährige Austragung wird eine Einzigartige, denn im Zentrum des Geschehens steht das 40-Jahre-Jubiläum.

Es wartet nicht nur die Flugshow der Patrouille Suisse über dem Greifensee auf dich, sondern auch ein exklusives Jubiläums-Shirt von adidas und eine kultige Greifenseelauf-Glasflasche.

Das OK-Greifenseelauf freut sich, dich am 21. September an der Startlinie begrüssen zu dürfen und mit dir gemeinsam das Jubiläum zu feiern. Bis bald in Uster!



Editorial

Bundespräsident Ueli Maurer

Ich weiss nicht, wie es Ihnen geht, aber ich freue mich immer riesig darauf, bis ich meine Lederschuhe gegen die abgewetzten Sportschuhe eintauschen und raus in die Natur gehen kann. Das Laufen ist so simpel, wie effektiv: Umziehen und los geht's. Kein Wunder zieht es bereits zum 40. Mal so viele Läuferinnen und Läufer nach Uster, um vor der malerischen Kulisse des Greifensees gemeinsam dieser Faszination nachzugehen.

Vielleicht ist es ein Zeichen der Zeit, dass wir den Wert der schnörkellosen Dinge wieder besser verstehen, Ursprüngliches wieder mehr ins Zentrum stellen. Die unzähligen Stunden vor dem Computer, das Wohnen in den schönen, aber manchmal vielleicht etwas einengenden Gassen der Städte verlangen einiges von uns ab.

Da tut es gut, einfach mal loszurennen, den Kopf abzuschalten und den Körper zu spüren. Ich denke, das ist ganz wichtig für uns als Gesellschaft; sich aufzumachen, neue Wege zu gehen. Es hält uns nicht nur körperlich fit, auch im Geist bleiben wir beweglich und flexibel. So bringen wir am Ende nicht nur uns selbst, sondern unsere ganze Gesellschaft voran. Wenn wir Grosses bewegen möchten, müssen wir bei uns selbst beginnen.

Vielleicht laufen Sie für Ihre Gesundheit, als Ausgleich zu Ihrem Beruf oder aus purer Leidenschaft. Egal was Sie antreibt, ich wünsche Ihnen viel Freu-

de dabei und hoffe, Sie können Ihr gestecktes Ziel mit vor Stolz gewölbter Brust, wenn auch vielleicht mit schweren Beinen erreichen. Ich gratuliere Ihnen schon jetzt dazu und freue mich, im Ziel mit Ihnen feiern zu können.





Alle Informationen zu den Läufen auf zkbzuerilaufcup.ch



Kostenlose ÖV-Anreise mit dem Swiss Runners Ticket

Die Anreise mit dem ÖV ist für alle Teilnehmenden im Startgeld inbegriffen! Das OK empfiehlt die Anreise mit dem öffentlichen Verkehr, da nur eine beschränkte Anzahl Parkplätze vorhanden sind. Ab Bahnhof Uster erreichst du den Village-Bereich in ca. 5–10 Gehminuten. Mit der Meldebestätigung wurden dir zwei Promocodes zugestellt. Damit kannst du exkl. auf www.sbb.ch/swissrunners zwei kostenlose Tickets für die Hinund Rückfahrt ausdrucken. Die Anreise kann zwischen dem 19. und 21. September 2019 und die Rückreise zwischen dem 21. und 23. September 2019 erfolgen. Auf der Rückfahrt ist das Spezialbillett nur mit der Greifenseelauf-Startnummer gültig.

Detailinfos zur Anreise findest du auf unserer Website unter: Informationen > Anreise

Startnummernausgabe

Die Startnummernausgabe erfolgt am Freitag, 20.09.2019 von 17.00 – 20.30 Uhr und am Samstag, 21.09.2019, ab 10.30 Uhr in der Stadthalle.

Bringe die Meldebestätigung, zusammen mit einem Personalausweis, mit zur Startnummernausgabe. Du erleichterst damit dir und uns die Arbeit. Als Teil der SportXX Laufserie werden alle Läufer/innen ausserdem mit magnetischen Startnummernbefestigungen und einem Fr. 20.- Gutschein belohnt (Mindesteinkauf Fr. 40.-).

Detailinfos zur Startnummernausgaben findest du auf unserer Website unter:

Informationen > 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 in der Landihalle 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

Informationsstand

Der Informationsstand befindet sich in der Landihalle.

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. In diesem Jahr gibt es sogar ein exklusives Jubiläums-Bier.



Schiff-Shuttle

zwischen Maur und Niederuster



Wir bringen dich zwischen 13.00 Uhr und 19.00 Uhr von einem Ufer zum anderen: .07 / .27 / .47 ab Maur

.15 / .30 / .45 ab Niederuster

Für Läuferinnen und Läufer gratis, für Zuschauerinnen und Zuschauer CHF 2.- pro Fahrt, Kinder (6 bis 16 Jahre) CHF 1.- pro Fahrt. Bezahlung in bar direkt auf dem Schiff.

Startzeiten

ab 12:30 Uhr Muki/Vaki ab 12:45 Uhr 1.2 km ab 13:15 Uhr 1.6 km ab 13:15 Uhr 5.5 km ab 13:30 Uhr 10 km

(Blockstarts alle 3 Minuten)

13:50 Uhr Walking

13:55 Uhr Nordic Walking

ab 15:00 Uhr Halbmarathon
(Blockstarts alle 8 Minuten;

Details findest du online unter

Details findest du online ur Kategorien > Startzeiten)

Hotline 031 952 75 66

Für Notfälle ist die Hotline wie folgt erreichbar:

Freitag, 20.09.2019 14.00 – 21.00 Uhr Samstag, 21.09.2019 08.00 – 20.00 Uhr

1 Auskunft

Das Sekretariat ist erreichbar unter 043 399 08 08 oder unter greifenseelauf@markusryffels.ch.



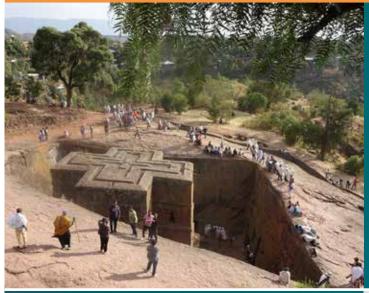


Flugshow Patrouille Suisse

ab 12:30 Uhr über dem Greifensee

Patrouille Suisse am Greifenseelauf

Zum Jubiläum wird die Patrouille Suisse um 12.30 Uhr über dem Greifensee eine Flugshow zeigen. Sei dabei, schaue gespannt in den Himmel und erlebe die Dynamik der Formation, die Präzision und Professionalität hautnah mit. Als Hotspot empfehlen wir dir den Uferweg in Uster. Bitte für die Anreise öffentliche Verkehrsmittel benutzen, da keine Parkplätze zur Verfügung stehen.



SPORT- UND KULTURREISE ÄTHIOPIEN

1.-12. Januar 2020

Kaum ein anderes Land wird so stark mit dem Laufsport in Verbindung gebracht wie Äthiopien – dank seinen Olympiasiegern und Weltmeistern Haile Gebrselassie und Kenenisa Bekele. Tauche gemeinsam mit Markus Ryffel und Dr. Martin Weber in diese faszinierende Welt ein und erlebe einzigartige Laufstrecken, kulturelle Highlights, weltbekannte Wallfahrtsorte und spektakuläre Landschaften hautnah. Als Höhepunkt triffst du vielleicht sogar Haile Gebrselassie, Kenenisa Bekele oder Almaz Ayana.

RUN IN THE SUN, TOSKANA

29. März. – 05. April 2020

Starte gemeinsam mit dem Markus Ryffel's Team deine Laufsaison 2020 in der Toskana in Italien. Die Region bietet optimale Klimabedingungen zum Sporttreiben im Frühling. Nebst wunderschönen Laufrunden in den Pinienwäldern und dem Meer entlang wird eine Laktatmessung zur Bestimmung deiner individuellen Trainingsbereiche durchgeführt. Als krönender Abschluss wartet optional der Florenz-Halbmarathon oder ein 8 km-Fun-Run auf dich. Run in the Sun wird von Markus Ryffel und Dr. Thomas Wessinghage begleitet, welche ihre langjährige Erfahrungen gerne mit dir teilen.



Informationen

Wert- / Fundgegenstände

Die Wertgegenstände (keine Taschen) können in der Stadthalle, Eingang West, deponiert werden. Offen: 12.00 bis 20.00 Uhr.

Fundgegenstände können am Stand Wertgegenstände, abgegeben oder bis 20 Uhr abgeholt werden. Ab Dienstag, 24.09.2019, gibt das Sekretariat via Telefon 031 952 75 52 (gemäss Öffnungszeiten) über allfällige Fundgegenstände Auskunft.

Streckenpläne

Die Streckenpläne findest du auf Seite 14/15 oder auf unserer Website unter: Streckenpläne

Kinderhütedienst

Ein Kinderhütedienst steht im Familienzentrum (Zentralstrasse 32, Uster) von 12.00 Uhr bis 19.00 Uhr zur Verfügung. Auf die Kinder wartet eine professionelle Betreuung unter der Organisation des Mütternzentrums Uster, ein Zvieri sowie jede Menge Spiel- und Bastelspass.

Gegen Vorweisung der Startnummer können die Kinder von Teilnehmenden unbeschränkt und gratis den Kinderhütedienst besuchen. Für Kinder von Zuschauenden betragen die Kosten pro Kind Fr. 10.–. Die Versicherung ist Sache der Eltern.

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: Informationen > Strecken > Richtzeittabelle

adidas Pacemaker

Für den Halbmarathon werden auch dieses Jahr wieder erfahrene Pacemaker mitlaufen. Die von adidas ausgerüsteten Pacemaker sind auffällig gekleidet und peilen geplante Endzeiten zwischen 1h 30 und 2h 15 an. Die Pacemaker sind mit einem Rucksack mit Fahne, auf welcher die Zielzeit aufgedruckt ist, unterwegs und somit auch in der Laufmenge stets gut erkennbar. Die Liste der Pacemaker findest du online unter Informationen > Strecken > adidas Pacemaker

Verpflegung

Das offizielle Verpflegungsgetränk ist rivi MARA-THON. Zusätzlich gibt es PowerBar Shots und Bananen

An einigen Verpflegungsposten werden Schwämme zur Erfrischung von FoamPartner Gruppe – Spezialist in Polyurethan-Schaumstoffen – zur Verfügung gestellt. Herzlichen Dank an den globalen Marktführer für die Schwämme, welche lokal produziert werden.

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



Garderoben

NEU: Die Garderoben für Damen und Herren sind im Bildungszentrum Uster.

15 Minuten ab Bahnhof. Details findest du auf der Übersichtskarte auf Seite 17 oder auf unserer Website unter: Informationen > Location > Infrastruktur



Rangliste

Die Rangliste bzw. Finisherlisten sind nach dem Event auf unserer Website abrufbar unter: Rangliste



Auf die Plätze, fertig, Run for it!

Gewinne ein Lauftraining mit dem besten Schweizer Marathonläufer Tadesse Abraham.

Jetzt mitmachen auf runforit.ch/win





Entdecke zudem unsere Generali Running-Tour 2019. Zehn Läufe warten auf dich. Erfahre mehr auf runforit.ch/run. Wir freuen uns auf dich! #generalirunforit



KOSTENLOSE EUSSANALYSE

In drei Schritten zum perfekten Laufschuh.

Profitieren Sie von unserer kompetenten Beratung und der praktischen Fussanalyse und finden Sie den perfekten Laufschuh für Ihre Bedürfnisse.

Zuerst besprechen wir Anforderungen und Erwartungen an den neuen Laufschuh sowie Nun analysieren wir Ihre Fussform und Ihren Bewegungsablauf mit Hilfe von Kameras. Zum Schluss führen wir Lauftests mit unterschiedlichen Modellen durch.

Reservieren Sie Ihren kostenlosen Beratungstermin online unter sportxx.ch/fussanalyse





Finish

Teilnehmergeschenk

Das funktionelle adidas Shirt und die Greifenseelauf-Flasche können gegen Abgabe des Bons (an deiner Startnummer) direkt bei der Startnummernausgabe abgeholt werden. Bitte hole deine Geschenke vor dem Lauf ab.

Die Finisher der Kategorien Mini-Greifenseelauf 1,6 km, Mini-Greifenseelauf 1,2 km und die Kinder der MuKi/VaKi Kategorie erhalten anstelle der Greifenseelauf-Flasche eine Erinnerungs-Medaille nach dem Zieleinlauf.



Siegerehrung

Die Siegerehrung der Hauptklasse (Damen und Herren) findet unmittelbar nach dem Einlauf im Zielgelände statt; die Siegerehrungen für die Schweizer Meisterschaften gemäss Angaben auf Seite 11.

Die Ranglisten der Kategorien-Schnellsten sind immer aktuell auf www.greifenseelauf.ch (ohne Kategorien mit alphabetischer Finishierliste, d.h. Kat. 61, 91, 92).

Die ersten drei jeder Kategorie (ausgenommen Kat. 61, 91, 92 und 97) erhalten einen Spezialpreis. Diese können jeweils 1 Stunde nach dem Zieleinlauf bei der Startnummernausgabe (Schalter Preise) gegen Vorweisung der Startnummer abgeholt werden (keine Nachsendung!).

SMS-Resultateservice powered by Zürcher Kantonalbank

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 SportXX halten die besten Momente deines Laufs fest. Dein persönlicher Clip steht ab Sonntagabend, den 22.09.2019 zum Abruf bereit und lässt sich ganz einfach und kostenfrei abspielen, herunterladen und mit Freunden teilen. www.migros-impuls.ch/volksläufe

Medizinische Empfehlungen

Entlang der Strecken befinden sich 13 Sanitätsposten. Zusätzlich sind mehrere Ärzte, Anästhesieund Rettungspersonal sowie Ambulanzfahrzeuge im Einsatz. Ein gut ausgerüstetes Sanitätszentrum wird in der Pünthalle/Zielgelände betrieben.

Medizinische Tipps von unserem Ärzteteam findest du auf unserer Website unter: Informationen > Strecken > Ärzte, Sanität, Samariter

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 Greifenseelauf Action-Foto vom 40. Greifenseelauf findest du in der Woche nach dem Greifenseelauf auf unserer Website unter: Fotoservice

Dein persönliches Finishermagazin

Alle, die die sportliche Herausforderung gemeistert haben und über 10 km oder 21,1 km ins Ziel laufen, werden mit einem persönlichen Finishermagazin mit eigenem Titelblatt belohnt. Das Magazin wird dir einige Wochen nach dem Greifenseelauf nach Hause gesendet.



Weitere Infos

Auszug: Die vollständige Weisung für die Schweizer Meisterschaft ist auf der Homepage vom Greifenseelauf unter Informationen > Schweizer Meisterschaften aufgeschaltet.

Weitere Informationen sind den Läuferinformationen und den Wettkampfregeln des Greifenseelaufs zu entnehmen, siehe www.greifenseelauf.ch.



Brutto-Nettozeiten

Es gelten die Nettozeiten. Die ersten 10 Herren und Damen Overall werden nach Einlauf klassiert.



Persönliche Verpflegung

Es kann keine persönliche Verpflegung abgegeben werden. Verpflegung durch Betreuer ist nicht gestattet.



Funktionäre von Swiss-Athletics

National Technical Official: Peter Mathys

Schiedsrichter: Antonin Hejda, Denise Leuenberger

Spezielle Weisung für die Schweizer Meisterschaft

Die Schweizer Halbmarathon Meisterschaften 2019 finden anlässlich des 40. Greifenseelaufs statt und werden im Auftrag von Swiss Athletics durchgeführt, nach WO, IWR sowie dem Wettkampfreglement des Greifenseelaufs.

Startgeldrabatt

Gegen Vorweisung einer gültigen Swiss Athletics Lizenz oder einer Swiss Athletics Membercard erhalten die Teilnehmenden vom Organisator am entsprechenden Desk bei der Startnummernausgabe CHF 10.– zurückerstattet (nur Teilnehmer am Schweizer Meisterschaftslauf).

Titelvergabe

Die Schweizer Meisterschaften werden in folgenden Kategorien durchgeführt:

Overa	II M / W	Overall	offen ab
			Jg. 2005
U20 N	1/U20W	14-19 Jährige	2000-2005
M20 /	W20 *	20-34 Jährige	1985-1999
M35 /	W35	35-39 Jährige	1980-1984
M40 /	W40	40-44 Jährige	1975-1979
M45 /	W45	45-49 Jährige	1970-1974
M50 /	W50	50-54 Jährige	1965-1969
M55 /	W55	55-59 Jährige	1960-1964
M60 /	W60	60-64 Jährige	1955-1959
M65 /	W65	65-69 Jährige	1950-1954
M70 /	W70	70-74 Jährige	1945-1949
M75 /	W75	75 Jährige & älter	1944 & älter

In diesen Kategorien werden separate Ranglisten für die Schweizer Meisterschaften erstellt sowie Titel und Medaillen vergeben.

* Die Kategorien M20 / W20 werden ausschliesslich in der Kategorie «Overall» gewertet.

Meistertitel und andere Auszeichnungen werden nur vergeben, wenn pro Kategorie mindestens drei titelberechtigte Athleten den Lauf beenden.

Sind bei den U20 weniger als drei Klassierte im Ziel, werden sie bei den Männern resp. Frauen klassiert.

Sind bei den Masterkategorien weniger als drei Klassierte pro Kategorie im Ziel, werden sie in der nächst jüngeren Kategorie klassiert.



Titel- und Medaillenberechtigung

Männer, Frauen, und Masters ab M/W35: Schweizer und Liechtensteiner Bürger/-innen.

U20 M / W und jünger: Schweizer und Liechtensteiner Bürger/-innen sowie ausländische Staatsbürger/-innen, welche im Besitz einer gültigen Swiss-Athletics-Lizenz sind. Swiss Athletics Membercard genügt nicht. Schweizer und Liechtensteiner Bürger/-innen brauchen keine Lizenz.

Der Nachweis des Bürgerrechts muss, auf Nachfrage durch Swiss Athletics oder deren Vertreter (Schiedsrichter oder NTO), durch die Athleten erbracht werden.

Team Schweizer Meisterschaften Halbmarathon

An den Schweizer Halbmarathon Meisterschaften werden in den Kategorien Männer und Frauen die Titel Team Schweizer Meister vergeben. Eine Mannschaft besteht aus maximal 5 Läufer/-innen aus demselben Verein oder derselben LG. Mindestens die Hälfte der Gewerteten müssen Schweizer oder Liechtensteiner Bürger/-innen sein. Gewertete U20 Ausländer/innen gelten für die Mannschaftswertung als Ausländer.

Die Teamwertung erfolgt durch Zeitaddition der Wertungszeiten der 3 zählenden Läufer/-innen. Bei Zeitgleichheit entscheidet der bessere Rang des/ der Erstklassierten pro Team. Zur Erstellung der Teamwertung werden die Resultate aus allen Kategorien berücksichtigt, sofern sie dieselbe Distanz auf dem gleichen Parcours absolvieren.

Titel und Medaillen werden nur vergeben, wenn mindestens drei Teams klassiert sind.

LG und Vereine, welche an den Team Schweizer Meisterschaften Halbmarathon teilnehmen wollen, melden ihre Teams namentlich bis Mittwoch, 18. September 2019, mit dem offiziellen Formular an sportservices@swiss-athletics.ch (mit Kopie an greifenseelauf@markusryffels.ch). Die auf der Teammeldung aufgeführten Läufer müssen zum Zeitpunkt der Teammeldung für die SM angemeldet sein. Mutationen sind am Infostand "Mutationen Mannschaftsmeldung" bei der Startnummerausgabe möglich bis 1 Stunde vor dem Start. Nicht gemeldete Teams werden nicht berücksichtigt.

Für die Teamwertung kommen nur Vereine/LG in Frage, welche Mitglied von Swiss-Athletics sind.

Auszeichnungen / Siegerehrungen

Meisterschaftsauszeichnungen gemäss WO. Die ersten 3 jeder Kategorie nehmen an der Siegerehrung teil. Die Siegerehrungen für die Schweizermeisterschafts-Kategorien Männer/Frauen (Overall), U20 M/W, M35 / W35, M40 / W40 und Mannschaften finden um 17.15 Uhr auf dem Püntplatz statt. Für die Kategorien M45 / W45 – M75 / W75 finden die Siegerehrungen um 18.45 Uhr statt (Püntplatz).

Directive spéciale pour le Championnat Suisse

Les Championnats suisses de semi-marathon 2019 font partie intégrante du 40° Greifenseelauf sur mandat de Swiss Athletics selon RO et RC valable et le règlement de compétition du Greifenseelauf.

Finance d'inscription réduite

Sur présentation d'une licence Swiss Athletics ou d'une carte de membre Swiss Athletics valable, l'organisateur rembourse CHF 10.00 aux participants/es (seulement participants/es à la course des championnats suisses) au stand d'information.

Attribution des titres

Les Championnats suisses sont organisés dans les catégories suivantes:

Overall M / W	Overall	Ouvert de
		2005
U20 M / U20 W	14-19 ans	2000-2005
M20 / W20 *	20-34 ans	1985-1999
M35 / W35	35-39 ans	1980-1984
M40 / W40	40-44 ans	1975-1979
M45 / W45	45-49 ans	1970-1974
M50 / W50	50-54 ans	1965-1969
M55 / W55	55-59 ans	1960-1964
M60 / W60	60-64 ans	1955-1959
M65 / W65	65-69 ans	1950-1954
M70 / W70	70-74 ans	1945-1949
M75 / W75	75 ans et plus	1944 et plus

^{*} Les coureuses et coureurs de M20 / W20 sont exclusivement classés dans la catégorie «Overall».



Swiss Athletics Partner

Die Partner von Swiss Athletics tragen dazu bei, dass wir unseren Athletinnen und Athleten eine optimale Trainings- und Wettkampfumgebung bieten können.

DAFÜR BEDANKEN WIR UNS GANZ HERZLICH!

Leadingpartner









Premiumpartner















Servicepartner

















Poolpartner





















Goldmember

Foundationpartner







Lotterien

Trainingpartner

















Les titres de champion et autres récompenses ne seront attribués que si au moins trois athlètes dans la catégorie sont éligibles pour terminer la course.

S'il y a moins de trois U20 classés à l'arrivée, ils seront classés dans la catégorie "Overall".

S'il y a moins de trois coureurs/coureuses classés dans les catégories M35 - M75 et W35 - W75, ils seront classés dans la catégorie plus jeune suivante

Droit aux titres et aux médailles

Hommes, femme et vétérans dès M35/W35: Les citoyens/citoyennes suisses et liechtensteinois/es

U20M/W et plus jeunes: Les citoyens/citoyennes suisses et liechtensteinois/es ainsi que les citoyens/nes étrangers/ères en possession d'une licence Swiss Athletics valable. La carte de membre Swiss Athletics ne suffit pas. Les citoyens/citoyennes suisses et liechtensteinois/es n'ont pas besoin de licence.

Les athlètes doivent prouver leur nationalité sur demande de Swiss Athletics ou de ses représentants (juge-arbitre ou NTO).

Championnats suisses Team semi-marathon

Championnats pour les meilleurs teams par discipline hors stade, CoA et sociétés hommes et femmes. Les teams sont composés au maximum de cinq coureurs/coureuses du même club/ groupe de course. Au moins la moitié des athlètes qui comptent doivent être citoyennes ou citoyens suisses et liechtensteinois/es. Les étrangers U20 comptent comme étrangers.

Le classement par team se fait par addition des temps du classement des trois coureurs qui comptent. En cas d'égalité, le rang du meilleur athlète du team est déterminant. Pour établir le classement par team, il sera tenu compte des résultats de toutes les catégories, dans la mesure où elles effectuent la même distance sur le même parcours.

Les titres et médailles ne seront attribués que si au moins trois équipes sont classées.

Les CoA et sociétés qui veulent participer à des championnats suisses Team, annoncent leurs teams à sportservices@swiss-athletics.ch avec copie à greifenseelauf@markusryffels.ch, jusqu'au 18 septembre 2019, au moyen du formulaire officiel. Les coureurs figurant sur le message d'équipe doivent être inscrits au CS au moment du message d'équipe. Des mutations sont possibles sur le stand d'information « Mutationen Mannschaftsmeldung » à la distribution des dossards jusqu'à 1 heure avant le départ. Les équipes non inscrites ou les équipes inscrites trop tard ne seront pas prises en compte.

Seules les CoA et sociétés membres de Swiss Athletics entrent en ligne de compte pour le classement par Team.

Distinctions/Cérémonies de remise des prix

Distinctions de championnats selon RO. Les 3 premiers de chaque catégorie participent à la cérémonie de remise des médailles. Les cérémonies de remise des médailles des championnats suisses des catégories Hommes/Femmes (Overall), U20 M/W, M35/W35, M40/W40, et équipes auront lieu à 17:15 heures sur la Püntplatz. Pour les catégories M45/W45 - M75/W75 les cérémonies auront lieu à 18:45 heures sur la Püntplatz.



Plus d'informations

Extrait: La directive complète se trouve sur la page web de la course de Greifensee sous Championnat Suisse.

Pour plus d'informations veuillez consulter les informations des coureurs et le règlement de la course du Greifensee, c.f. www.greifenseelauf.ch.

Le temps de la course / temps bruts / nets

Les temps nets s'appliquent. Les 10 premiers hommes et femmes au classement général seront classés en fonction de leur manche.du semi-marathon les temps nets comptent.



Ravitaillement

Aucun ravitaillement personnel ne peut être distribué



Fonctionnaires de **Swiss-Athletics**

National Technical Official: Peter Mathys

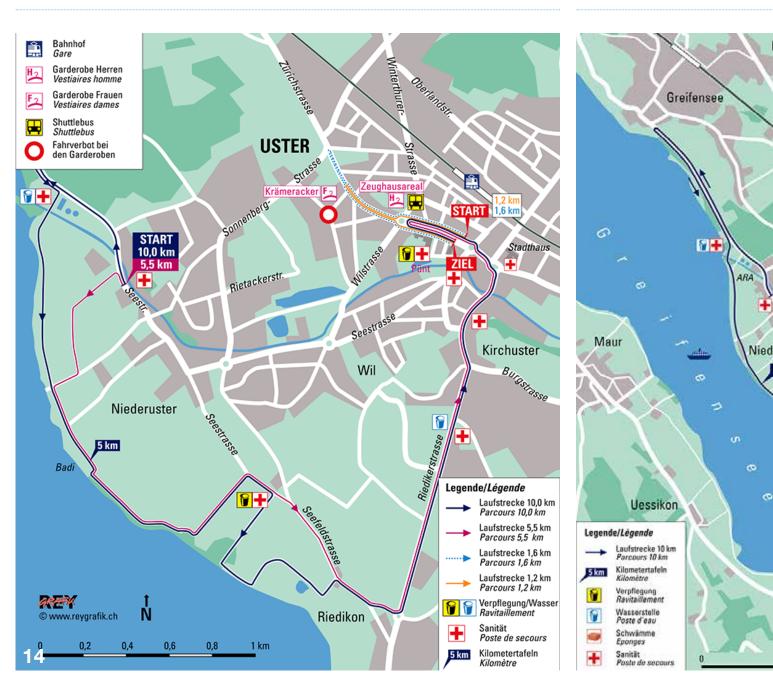
Arbitres:

Denise Leuenberger (chef jugearbitre), Antonin Hejda, Denise Leuenberger



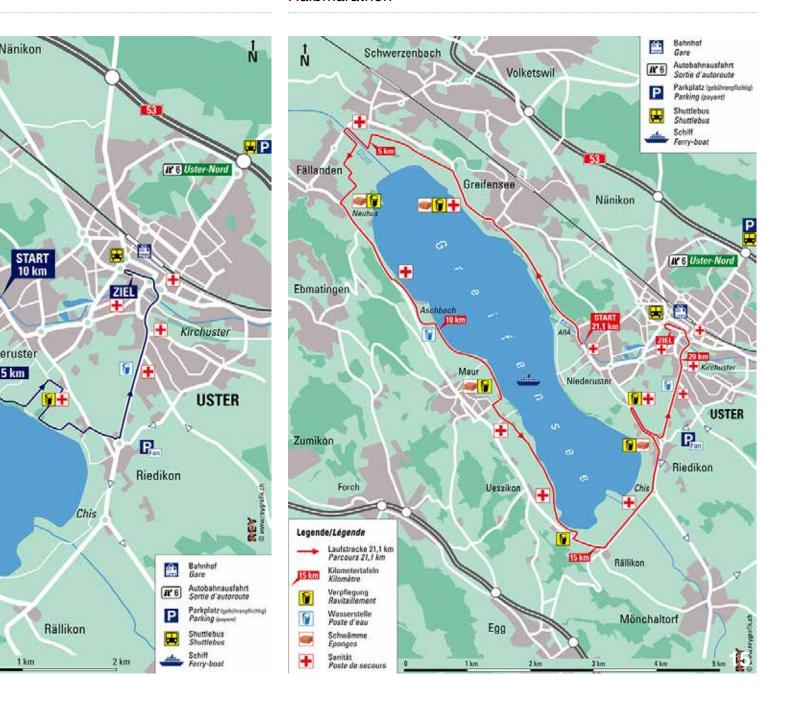


Kurzstrecken 10km-Strecke





Halbmarathon





HERZLICH WILLKOMMEN IN DER SPORTSTADT USTER!



WIR WÜNSCHEN ALLEN VIEL SPASS, ENERGIE UND SPORTLICHEN ERFOLG.

Infrastruktur Infrastructure







DIE AKTIVE SCHWEIZ ERFRISCHT SICH MIT RIVELLA.

Rivella ermutigt Gross und Klein zu einem aktiven und gesunden Leben in der Schweiz. Mit Unterstützung von zahlreichen Freizeitaktivitäten und langjährigen Engagements im Breiten-/Nachwuchssport leistet Rivella einen wichtigen Beitrag dazu.

rivella.ch



Herzlichen Dank an die Sponsoren!

Hauptsponsoren



MIGROS











Dienstleistungssponsoren











Partner

Medienpartner









Konzept und Realisation



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 GmbH Neufeldstrasse 1 3076 Worb Tel. 031 952 75 52 info@markusryffels.ch www.markusryffels.ch











Santarun, Bern

Family, Friends & Fun! www.santarunbern.ch



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







