

# GREIFENSEELAUF

17. September 2022, Uster



**Gratis  
Anreise  
mit ÖV**



Swiss  
Runners  
Ticket



**GREIFENSEELAUF**  
USTER



Zürcher  
Kantonalbank

**MIGROS**



**mrs**  
markus ryffel's

Hauptsponsorin



Zürcher  
Kantonalbank

**25 %**  
Online-Rabatt  
auf Startgeld mit  
einer ZKB Karte  
↪

MEHR  
ALS EIN  
→ WARM



ZKB  
ZÜRILAUFRING  
CUP

Mehr als ein Lauf.

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

# Herzlich willkommen beim 43. Greifenseelauf Uster

Grüezi in Uster!  
Wir freuen uns darauf, dich am Start zum  
„normalen“ Greifenseelauf zu sehen!

## Anmeldung

Einfach das Webformular auf [www.greifenseelauf.ch](http://www.greifenseelauf.ch) ausfüllen und das Startgeld bezahlen.

## Auskunft

Das Sekretariat ist jeweils Mittwoch und Donnerstag, 9–12 Uhr telefonisch unter 043 399 08 08 erreichbar.

Die E-Mail [greifenseelauf@markusryffel.ch](mailto:greifenseelauf@markusryffel.ch) ist ganzjährig für Auskünfte verfügbar.

## Organisation

markus ryffel's ag  
neufeldstrasse 1  
3076 worb  
[www.greifenseelauf.ch](http://www.greifenseelauf.ch)



### Spezielles 2022

Teamstaffel - Ein/e Läufer/in absolviert den ganzen Halbmarathon. In Maur kommt die zweite Person dazu und zusammen geht's Richtung Ziel... - Seite 15

Mehr als ein Warm Up - ZKB Zürlauf-Cup - Seite 2

Gratis-Startplätze für Kids der Migros - Seite 16

SportXX Laufserie – Laufen und profitieren – Seite 7

## Renseignements en français

Tous les informations se trouve sur [www.greifenseelauf.ch](http://www.greifenseelauf.ch)

## Informations in english

You will find all informations in english online. [www.greifenseelauf.ch](http://www.greifenseelauf.ch)

## Kostenlose Anreise

Reise entspannt, bequem und umweltfreundlich an den Greifenseelauf Uster.

Teilnehmende profitieren von einer kostenlosen Fahrt mit dem öffentlichen Verkehr vom Wohnort nach Uster und zurück via GA-Bereichs-Strecken über den üblichen Weg 2. Klasse.

Alle Läufer/innen erhalten nach der Anmeldung auf der Webseite eine Bestätigungsmail mit den Promocodes zum Bezug der Swiss Runners Tickets. Die Promocodes können auf [www.sbb.ch/sbbticketshop](http://www.sbb.ch/sbbticketshop) zum Bezug der persönlichen Hin- und Rückfahrt-Billette eingelöst werden. Die Codes sind ab dem 1. August einlösbar.

Das Swiss Runners Ticket ist persönlich und auf der Rückfahrt nur mit der Startnummer gültig. Die Hinreise kann frühestens am 16. September erfolgen, die Rückreise spätestens am 18. September 2022.

Weitere Informationen findest du auf [www.sbb.ch/greifenseelauf](http://www.sbb.ch/greifenseelauf)



G  
R  
F  
A  
V  
O  
R  
I  
TÄ  
T  
F  
O  
R  
G  
E  
T



**uster**

Wohnstadt am Wasser

## DIE GASTGEBERIN STADT USTER

HEISST SIE HERZLICH  
WILLKOMMEN UND  
WÜNSCHT ALLEN VIEL  
SPASS, ENERGIE UND  
SPORTLICHEN ERFOLG.



**VOLLER ENERGIE  
FÜR DEN SPORT**

# Anmeldung

Melde dich jetzt unter  
[www.greifenseelauf.ch](http://www.greifenseelauf.ch) an



## Online-Bestätigungsmail

Nach deiner Registrierung auf der Webseite wird dir ein Bestätigungsmail inkl. zwei Promocodes für die An- und Rückreise zugestellt. Kurz vor dem Event werden die wichtigsten Informationen mit Angaben zur Startnummer und Blockeinteilung per Mail verschickt. Das Programm wird unter [www.greifenseelauf.ch](http://www.greifenseelauf.ch) aufgeschaltet. Ein postalischer Versand ist der Umwelt zuliebe nicht geplant.

## Rabatte



### Carte Blanche

Mit der Carte Blanche des Tages-Anzeigers erhältst du bis zum 31. August 2022 in den Kategorien Halbmarathon und Kurzstrecke (10km) 25% Rabatt auf das Startgeld (limitiertes Kontingent, max. 2 Teilnehmende pro Carte Blanche). Anmeldung mit Angabe der Carte Blanche Nummer möglich.



## Anmeldung

Online-Anmeldeschluss: 5. September 2022  
Melde dich unter [www.greifenseelauf.ch](http://www.greifenseelauf.ch) an.  
Nach dem Erfassen deiner Teilnahme-Daten kannst du die gewünschte Zahlung auswählen oder einen Einzahlungsschein per Post bestellen.

Bei der Anmeldung kannst du den gewünschten Startblock wählen. Bitte suche dir entsprechend deiner zu erwartenden Laufzeit den passenden Block aus. Für Blockumteilungen werden nach dem Druck der Startnummern CHF 10.– verrechnet. Vorher können Blockumteilungen selber und kostenlos getätigt werden.

Fragen zur Anmeldung sind zu richten an [greifenseelauf@trackmaxx.com](mailto:greifenseelauf@trackmaxx.com)

Deine Anmeldung ist erst gültig, wenn das Startgeld überwiesen ist.

Startgeld siehe Seite 10 und 11

# JETZT MIT 3D-FUSS- UND LAUFANALYSE PERFEKTEN LAUSCHUH FINDEN.

Die kostenlose 3D-Fuss- und Laufanalyse finden Sie in all unseren 25 SportXX Ryffel Running Filialen.

QR-Code scannen und Termin vereinbaren:



Wir sind Läufer.



# Achtung, fertig, los!

Das Sportamt des Kantons Zürich unterstützt den Jugend- und Breitensport.

**SWISSLOS**  
Sportfonds Kanton Zürich

# Anmeldung

## Zürcher Kantonalbank

Kund/innen der Zürcher Kantonalbank erhalten bei der Online-Anmeldung 25% Rabatt auf das Startgeld (limitiertes Kontingent). Bei der Anmeldung müssen die ersten fünf Ziffern der Kartennummer erfasst werden.

## Mitarbeiter/innen der Migros

Mitarbeiter/innen der Migros erhalten bei Anmeldung über die interne Plattform 50% Rabatt auf die Startgebühr.

## Gratisstart «Mini-Greifenseelauf»

Dank der Migros starten alle Teilnehmenden der Kategorie «Mini-Greifenseelauf» gratis. Dies ist ein Engagement von iMpuls, der Gesundheitsinitiative der Migros.

## Spezialangebote

### SportXX Laufserie

Der Greifenseelauf ist Teil der SportXX Laufserie. Du bekommst mit einer Teilnahme einen SportXX Gutschein im Wert von CHF 20.–. Dieser kann ab einem Einkauf von CHF 80.– in allen SportXX Filialen, SportXX Ryffel Running Shops sowie im Online-Shop unter [sportxx.ch](http://sportxx.ch) eingelöst werden.

### running.COACH

Individuelle Online-Trainingspläne: Bei der Anmeldung kannst du einen auf dich abgestimmten Trainingsplan von running.COACH buchen. Nutze das Spezialangebot und bereite dich optimal auf das einmalige Lauferlebnis vor.

## Krankheit/Verletzung

Mit der Anmeldung kannst du ein Startplatz-Annulierungsversicherung abschliessen. Diese deckt den gesamten Startgeld-Betrag bei Krankheit, Verletzung aber auch bei Schwangerschaft (ab 24. Woche) oder technisch bedingtem Ausfall/Defekt des Transportmittels nach Uster. Versicherer ist die Europäische Reiseversicherungs AG.



## Was ist im Startgeld inbegriffen?

Zeitmessung/Rangliste von TrackMaxx  
Garderoben/Duschen/Sanitätsdienst  
Gatorade / Wasser auf der Strecke und im Ziel Valais  
PowerBar Shots auf der Strecke  
Bahnbillett vom Wohnort zum Veranstaltungsort und zurück  
SportXX-Pacemaker/innen  
SMS-Service  
Finisher/innengeschenke

## Startunterlagen

Alle Teilnehmenden erhalten die Startunterlagen einige Tage vor dem Event per E-Mail.

## Veranstaltungsreglement

Mit der Anmeldung erklären sich die Teilnehmenden mit dem Veranstaltungsreglement einverstanden. Das vollständige Reglement findest du unter [www.greifenseelauf.ch](http://www.greifenseelauf.ch)

## Finisher/innengeschenke

Alle Finisher/innen erhalten ein Greifenseelauf-Victorinox-Sackmesser (Kategorien 21.1 km, 10 km, 5.5 km und 1.6 km). Die Teilnehmenden über 1.2 km erhalten ein „My First Victorinox“. Teilnehmende Kinder in der Muki/Vaki-Kategorie erhalten ein Springseil. Alle Teilnehmenden am Minigreifenseelauf und in der Muki/Vaki-Kategorie erhalten zudem eine Erinnerungsmedaille.



## Charity

### Laufend Gutes tun.

Der Greifenseelauf Uster unterstützt verschiedene Charity-Aktionen. Sei auch du dabei und tue laufend Gutes. Im Anmeldeprozess hast du die Möglichkeit für verschiedene Charity-Partner einen Betrag zu spenden oder an deren Aktionen teilzunehmen.



### Unsere Charity-Partner

Fördererin für Kinder mit seltenen Krankheiten  
Parkinson Schweiz  
SOS-Kinderdorf  
Stiftung Theodora  
Werkheim Uster  
Swiss-Athletics - Nachwuchs-Fünfliber



Perfekte  
Laufmomente

**KUONI**  
EST. 1906

## Laufreisen weltweit

Als offiziell anerkannter Reiseveranstalter für Marathonreisen organisieren wir massgeschneiderte Laufreisen zu ausgewählten Marathons weltweit und individuell nach Ihren Wünschen.

Nehmen Sie mit uns Kontakt auf,  
wir beraten Sie gerne.

MICExperts, DER Touristik Suisse AG  
Bärenplatz 6-8 · 3001 Bern · T 058 702 62 85  
laufreisen@micexperts.ch · [www.kuoni.ch/laufreisen](http://www.kuoni.ch/laufreisen)

Markus Ryffel's GmbH · Neufeldstrasse 1 · 3076 Worb  
T 031 952 75 52 · [info@markusryffels.ch](mailto:info@markusryffels.ch)  
[www.markusryffels.ch](http://www.markusryffels.ch)



## Halt dich fit!

---

Schau dir unsere spannenden Angebote unter [www.markusryffels.ch](http://www.markusryffels.ch) an!



---

### Workshop Running Basic Bern 1.9.2022 | Uster 2.9.2022

---

Bereite dich optimal auf den Herbst vor. Im Workshop Running Basic zeigt dir das markus ryffel's Team, wie du den Einstieg in ein regelmässiges und gesundheitsorientiertes Lauftraining schaffst, und wie du ohne Probleme ein lustvolles Lauftraining starten kannst. Während ca. drei Stunden erhältst du in einem gesunden Mix aus Theorie und Praxis einen umfassenden Einblick in den Laufsport. **Preis CHF 75.–**

---

### Workshop Running Advanced Bern 1.9.2022 | Uster 2.9.2022

---

Im Workshop Running Advanced erfährst du die erweiterten Grundlagen zur Lauftechnik und erhältst eine Videoanalyse deines Laufstils. Zudem lernst du eine interessante und intensive Trainingsform kennen. Während ca. drei Stunden erhältst du in einem gesunden Mix aus Theorie und Praxis weiterführendes Wissen zum Laufsport. **Preis CHF 85.–**

---

### Sport- & Kulturreise Äthiopien 1. – 12. 1. 2023

---

Eine Reise, die Sport und Kultur weltmeisterlich vereint. Mit etwas Glück triffst du sogar auf die Lauflegenden Haile Gebrselassie oder Kenenisa Bekele. **Mehr Informationen Online**

---

### Running & well-being week 18. – 24. 9. 2022, St. Moritz 25. 9. – 1. 10. 2022, St. Moritz

---

Ein abwechslungsreiches Programm erwartet dich in diesen Aktivferien mit Markus Ryffel und Dr. Thomas Wessinghage. Du steckst noch in den Laufanfängen, bist bereits fortgeschritten oder hast schon einen Marathon in den Beinen? Die Woche eignet sich für alle! Du läufst täglich deinem Niveau angepasst durch die wunderschöne Bündner Bergwelt, übernachtet im traumhaften Hotel Waldhaus am See, erhältst zahlreiche Tipps zu deinem Training und deinem Laufstil und lernst das essentielle Beweglichkeits- und Krafttraining. Wertvolle Inputs liefert dir die Laktatmessung, welche Laktatwert, Pulsfrequenz und Geschwindigkeit miteinander ins Verhältnis stellt. Dadurch erhältst du eine exakte Trainingsempfehlung mit Pulsfrequenzen für verschiedene Trainingsbereiche und die Gewissheit, dass du im richtigen Bereich trainierst und dich weder über- noch unterforderst. Interessante Vorträge sowie eine Laufstil-Videoanalyse runden das Programm ab.

**Preise ab CHF 1480.–**

# Kategorien

## Übersicht Startgelder und Kategorien



### Halbmarathon 21,1 km

Nr.	Kategorie M	Nr.	Kategorie W	Jahrgänge	Startgeld
1	M U20	21	W U20	2003 – 2006	CHF 50.–
2	M 20	22	W 20	1993 – 2002	CHF 60.–
3	M 30	23	W 30	1988 – 1992	CHF 60.–
4	M 35	24	W 35	1983 – 1987	CHF 60.–
5	M 40	25	W 40	1978 – 1982	CHF 60.–
6	M 45	26	W 45	1973 – 1977	CHF 60.–
7	M 50	27	W 50	1968 – 1972	CHF 60.–
8	M 55	28	W 55	1963 – 1967	CHF 60.–
9	M 60	29	W 60	1958 – 1962	CHF 60.–
10	M 65	30	W 65	1953 – 1957	CHF 60.–
11	M 70	31	W 70	1948 – 1952	CHF 60.–
12	M 75	32	W 75	1947 + älter	CHF 60.–

### Kurzstrecke 10,0 km

Nr.	Kategorie M	Nr.	Kategorie W	Jahrgänge	Startgeld
40	M U16	50	W U16	2007 + jünger	CHF 46.–
41	M U18	51	W U18	2005 – 2006	CHF 46.–
42	M U20	52	W U20	2003 – 2004	CHF 56.–
43	M 20	53	W 20	1993 – 2002	CHF 56.–
44	M 30	54	W 30	1983 – 1992	CHF 56.–
45	M 40	55	W 40	1973 – 1982	CHF 56.–
46	M 50	56	W 50	1963 – 1972	CHF 56.–
47	M 60	57	W 60	1953 – 1962	CHF 56.–
48	M 70	58	W 70	1948 – 1952	CHF 56.–
49	M 75	59	W 75	1947 + älter	CHF 56.–

### Just for Fun 5,5 km

Nr.	Kategorie	Startzeiten	Jahrgänge	Startgeld
61	Männer + Frauen	13:20 Uhr	2006 + älter	CHF 50.–
66	Knaben U16	13:15 Uhr	2007 + jünger	CHF 40.–
67	Mädchen U16	13:15 Uhr	2007 + jünger	CHF 40.–



## NEU: Teamstaffel 21,1km und 9.8 km

Nr.	Kategorie	Startzeiten	Startgeld
93	offen für alle	15:08 bzw. 15:32 Uhr	CHF 115.-

## Mini-Greifenseelauf 1,6 km/1,2 km

Freistarts dank

 Impuls

1.6km Start gegenüber dem Ziel

Nr.	Kategorie	Startzeiten	Jahrgänge	Startgeld
71	Knaben U14	13:15 Uhr	2009 – 2010	gratis
72	Mädchen U14	13:20 Uhr	2009 – 2010	gratis

1.2km Start gegenüber dem Ziel

Nr.	Kategorie	Startzeiten	Jahrgänge	Startgeld
81	Knaben U12	12:45 Uhr	2011 – 2012	gratis
82	Knaben U10	12:50 Uhr	2013 – 2014	gratis
83	Knaben U8	12:55 Uhr	2015 + jünger	gratis
86	Mädchen U12	13:00 Uhr	2011 – 2012	gratis
87	Mädchen U10	13:05 Uhr	2013 – 2014	gratis
88	Mädchen U8	13:10 Uhr	2015 + jünger	gratis

das Startgeld von CHF 22.- bzw. 24.- wird von der Migros übernommen

## MuKi / VaKi 1.2km

Nr.	Kategorie/Jahrgänge	Startzeit	Startgeld
97	Mutter / Kind oder Vater / Kind 2016-18	12.30 Uhr	47.-

## Walking 10,0 km

Nr.	Kategorie	Startzeiten	Startgeld
91	offen für alle	13.55 Uhr (alphabetische Finisherliste)	56.-

## Nordic Walking 10,0 km

Nr.	Kategorie	Startzeiten	Startgeld
92	offen für alle	14.00 Uhr (alphabetische Finisherliste)	56.-

GARMIN®

# WHY DO WE RUN?



## FORERUNNER® FOR RUNNERS

#BeatYesterday

GARMIN.COM

**mr,s**  
markus ryffel's

### Organisation markus ryffel's ag

markus ryffel's ag organisiert neben verschiedenen Läufen viele weitere Angebote. Diese und alle wichtigen Informationen findest du unter [www.markusryffels.ch](http://www.markusryffels.ch)

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

5. MÄRZ 2023



### Survivalrun Thun

Lass die (Wild)sau raus!  
[www.survivalrun.ch](http://www.survivalrun.ch)

21. MAI 2022



### Nachwuchslauf Uster

Die Stars von morgen  
[www.nachwuchslauf.ch](http://www.nachwuchslauf.ch)

11. JUNI 2022



### Schweizer Frauenlauf Bern

Ein Lauf für die Frauen – ein Fest für alle  
[www.frauenlauf.ch](http://www.frauenlauf.ch)

17. SEPTEMBER 2022



### Greifenseelauf Uster

Halber Marathon – ganzes Vergnügen  
[www.greifenseelauf.ch](http://www.greifenseelauf.ch)

2. DEZEMBER 2022



### Santarun Bern

Family, Friends & Fun!  
[www.santarunbern.ch](http://www.santarunbern.ch)

# Lauf-Infos



## Versicherung

Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Der Veranstalter lehnt jede Haftung für Unfälle, Schadenfälle und Diebstahl ab.

## Zeitmessung

Die Laufzeit wird mit dem Einwegchip erfasst. Die Zeit beginnt bei jeder/m Teilnehmer/in erst zu laufen, wenn er/sie die Startlinie überquert. Ausnahme: Die ersten zehn Damen und Herren werden nach der Reihenfolge des Einlaufes am Ziel gewertet.

## Startnummern

Die Ausgabe erfolgt am Freitag, 16.9.2022, von 17.30-20.30 Uhr und am Samstag, 17.9.2022, ab 10.30 Uhr. Die Startnummer erhältst du gegen Vorweisen des Bestätigungsmails und eines Ausweises. Optional kannst du dir die Startnummer gegen einen Aufpreis per Post zusenden lassen.

## Greifenseelauf EXPO

Am Freitag und Samstag, 16. und 17.9.2022, präsentieren die Sportartikel-Herstellerfirmen, Sponsor/innen und Partner/innen ihre neuesten Produkte in der Landihalle. Eine Möglichkeit für Teilnehmende und Besucher, sich fachlich beraten zu lassen.

## Startnummer bereits ab Freitag

Hol dir deine Startnummer bereits am Freitagabend ohne Stress ab und geniesse anschliessend einen Teller Spaghetti in unserer Festwirtschaft.

## Streckenpläne

Alle Pläne der verschiedenen Strecken findest du online unter [www.greifenseelauf.ch](http://www.greifenseelauf.ch)

## Verpflegung Halbmarathon

Auf der Strecke werden an vier Verpflegungsstellen Gatorade und Wasser, zusätzlich an zwei Stellen nur Wasser abgegeben. Bei Km 11,5 MIGROS Bio MH Bananen und bei Km 14,6 PowerBar Gel Shots. Im Ziel erhalten alle Finisher ein Valais Mineralwasser.

## SportXX Pacemaker/innen

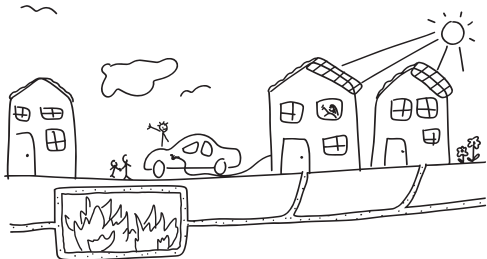
SportXX hilft dir, deine Wunschzeit zu erreichen! Erfahrene SportXX Pacemaker/innen stehen über 21.1 und 10km am Start und führen in einem regelmässigen Tempo über die Strecke. Folge einfach der Fahne mit deiner gewünschten Durchschnittszeit in Minuten pro Kilometer. Die genaue Blockzuteilung wird im Programm kommuniziert.

## Wichtige Infos

Alle Teilnehmer/innen erhalten einige Tage vor dem Lauf die Meldekarte und das offizielle Programm mit letzten Informationen per Mail zugestellt. Die Startliste sowie alles Wissenswerte über den 43. Greifenseelauf sind immer online auf [www.greifenseelauf.ch](http://www.greifenseelauf.ch) zu finden.

# Mit Energie Uster in eine nachhaltige Zukunft.

Solarstrom, E-Mobilität, Wärme – entdecken  
Sie unsere ökologisierten Angebote.



## WENN NACH 5 MINUTEN JOGGEN

### DIE WADE ZWICKT.



## ZUR UNTERSTÜTZUNG DER MUSKELFUNKTION.

[www.magnesium-biomed.ch](http://www.magnesium-biomed.ch)

Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei.  
Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine  
abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und  
eine gesunde Lebensweise.

Biomed AG, CH-8600 Dübendorf  
© Biomed AG, 04/2022. All rights reserved.

**BioMed®**

THE VOICE IN YOUR HEAD  
SAYING ANYTHING  
IS POSSIBLE



## LASS MICH DEINEN TAG MIT LEBEN FÜLLEN.



@VALAISMINERAL  
#WEAREWATERLOVERS

## NEU: Team-Staffel

Die Staffel besteht aus zwei Läufer/innen. Die erste Person läuft den Halbmarathon ganz, die zweite läuft zusammen mit dem ersten Läufer von Maur aus 9.8 km mit. Die Beiden müssen zusammen ins Ziel einlaufen – für die Rangierung werden die Zeiten von beiden Läufer/innen addiert.

Für die zweiten Person ist der Transport von Niederuster nach Maur mit dem Schiff organisiert. In diesem Jahr ist die Zahl der Teilnehmenden auf 200 Teams beschränkt.

## Herzlichen Dank!

Die Organisation des Greifensee-Laufs dankt allen Sponsoren für die Unterstützung

### Hauptsponsoren



### Co-Sponsoren



### Gastgeber



### Getränkessponsoren



### Timing-Partner



### Dienstleistungssponsoren



### Medienpartner



### Partner





**iM**puls

# Gratis starten

**Gültig für die Kategorien  
des Mini Greifenseelaufs**

**Mehr Infos**

[impuls.migros.ch/  
gratis-starts](https://impuls.migros.ch/gratis-starts)

Die Migros fördert mit ihrer Gesundheitsinitiative iM puls die grössten Volksläufe in der Schweiz und sorgt dafür, dass Kinder in definierten Kategorien gratis starten können.

**MIGROS**

**Einfach gut leben**