

GREIFENSEELAUF

20. September 2025, Uster



PROGRAMMHEFT

Gratis
Anreise
mit ÖV



Swiss
Runners
Ticket



Goldpartner



ZKB

Goldpartner

MIGROS

Organisation

mrs
markus ryffel's

Hauptsponsorin



Zürcher
Kantonalbank

MEHR ALS EINE NEUE BESTZEIT

ZKB
ZÜRILAUFCUP

Mehr als ein Lauf.

zuerilaufcup.ch

Herzlich willkommen beim 46. 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 exkl. auf www.sbb.ch/ticketshop zwei kostenlose Tickets für die Hin- und Rückfahrt ausgedruckt werden. Das Angebot ist vom 19. bis 21. September 2025 gültig. Auf der Rückfahrt ist das Spezialbillett nur mit der Greifenseelauf-Startnummer gültig. Ab Bahnhof Uster erreichst du den Village-Bereich 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](#)

Informationsstand

Der Informationsstand befindet sich in der Landihalle.

Startnummernausgabe

Die Startnummernausgabe erfolgt am Freitag, 19.09.2025 von 17.00 – 19.30 Uhr und am Samstag, 20.09.2025 von 08.00 - 16.00 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 unter: [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 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

40 Jahre ZKB Zürilaf Cup: Schuhsammelaktion

Hast du gebrauchte Laufschuhe, die du nicht mehr benötigst? Die Jubiläums-Aktion in Kooperation mit ReBOOT bietet dir die perfekte Gelegenheit, diese Schuhe sinnvoll weiterzugeben und gleichzeitig Gutes zu tun! Lasst uns in dieser Saison gemeinsam alte Schuhe in neue Chancen verwandeln! Bring deine gebrauchten Laufschuhe zur gekennzeichneten Sammelstelle beim Stand von ZKB in der Landihalle.

Weitere Informationen: www.zuerilafcup.ch/schuhsammelaktion



Organisation / OK

markus ryffel's 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 Spori - Elite
Mathias Thierstein - Projektleitung
Christian Trachsel - Sicherheit
Alexander Westphalen - Sicherheit

markus ryffel's und das OK bedanken sich bei den rund 1000 Helfenden!



Auskunft

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



HERZLICH WILLKOMMEN IN DER SPORTSTADT USTER



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

Informationen

Wert- / Fundgegenstände

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

Offen: 08.00 bis 17.00 Uhr.

Fundgegenstände können am Stand Wertgegenstände abgegeben oder bis 17.00 Uhr abgeholt werden. Ab Dienstag, 23.09.2025, gibt das Sekretariat via Telefon 031 952 75 52 (gemäss Öffnungszeiten) über allfällige Fundgegenstände Auskunft.

Streckenpläne

Die Streckenpläne findest du auf Seite 11 oder auf unserer Website unter: [Strecke](#)

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 Richtzeitabelle für den Halbmarathon findest du auf unserer Website unter: [Richtzeit](#)

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 15 an. Die Liste der Pacemaker findest du online unter [Strecke](#).

Verpflegung

Das offizielle Verpflegungsgetränk ist Gatorade. Zusätzlich gibt es PowerBar Shots und Bananen.

Alle Informationen zur Verpflegung findest du auf unserer Website unter: [Verpflegung](#)

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.

Pasta-Party

Am Freitagabend ab 17.00 Uhr und am Samstag ab 08.00 Uhr findet im Festzelt vor der Landihalle die grosse, von den Teilnehmenden und Besuchern viel gelobte und geschätzte Pasta-Party mit Dessertbuffet statt.



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
13.25 Uhr	5.5 km
ab 13.35 Uhr	10 km (Blockstarts alle 3 Minuten)
13.47 Uhr	Walking 10 km
13.50 Uhr	Nordic Walking 10 km



Garderoben

Bildungszentrum Uster

15 Minuten ab Bahnhof.
Details findest du auf der Übersichtskarte auf Seite 9 oder auf unserer Website unter: [Infrastruktur](#)



Rangliste

Die Rangliste bzw. Finisherlisten sind nach dem Event auf unserer Website abrufbar unter: [Rangliste](#)



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



Oink! SAUschick über die Ziellinie mit unseren Running-Produkten.

20% Rabatt mit dem Gutschein-Code: GSL25

zu den Produkten:



 **sau.ch**
sports and underwear



macron





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.

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 stehen 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 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)).

Die ersten drei jeder Kategorie (ausgenommen Kat. 61 - Just for Fun, 91-93 - Walking, Nordic Walking und Teamstaffel und 97 - FAMIGROS RUN & WIN) erhalten einen Spezialpreis. Diese können jeweils 1 Stunde nach dem Zieleinlauf an der Info in der Landihalle gegen Vorweisung der Startnummer abgeholt werden (keine Nachsendung!).

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.

Migros MyRun Clip

Die besten Momente deines Laufes werden durch die Migros festgehalten. Dein ganz persönlicher Finisher-Clip steht ab Sonntagabend, 21.09.2025 kostenlos zum Abruf bereit und lässt sich einfach mit Freunden teilen.

www.migros.ch/volksläufe

Medizinische Empfehlungen

Entlang der Strecken befinden sich 13 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 auf unserer Website unter: [Medizinische Tipps](#)

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 46. Greifenseelauf findest du in der Woche nach dem Greifenseelauf auf unserer Website unter: [Fotoservice](#)



Perskindol Messageservice

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

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

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





Wärme aus Uster.

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





150 Jahre Fortschritt – unsere Mitarbeitenden machen den Unterschied

Grösster privater Arbeitgeber in Uster

www.uster.com

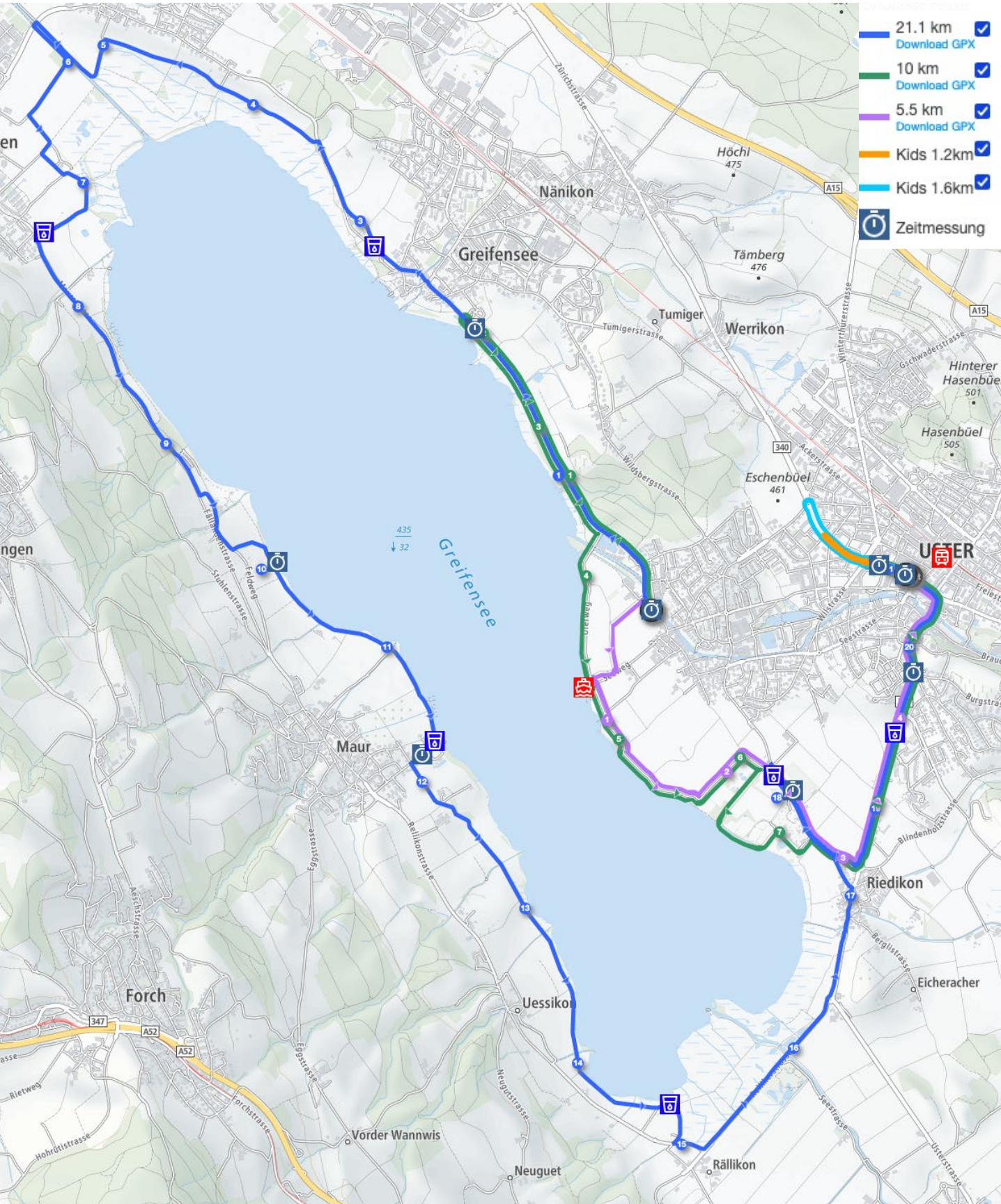


sans alcool

CHEERS TO YOU!

MIGROS

Streckenpläne und Höhenprofile



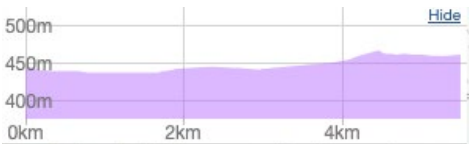
Halbmarathon



10 km



5.5 km





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 «Markus Ryffel's» in Kenia und Andalusien.

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

mrs
markus ryffel's

Organisation markus ryffel's ag
 Die markus ryffel's ag organisiert neben verschiedenen Läufen auch Kurse, Aktivferien und Marathonreisen. Alle Informationen dazu findest du unter www.markusryffels.ch

markus ryffel's ag
 Neufeldstrasse 1
 3076 Worb
 Tel. 031 952 75 52
info@markusryffels.ch
www.markusryffels.ch

30. MAI 2026



markus ryffel's Nachwuchslauf
 Uster
 Die Stars von morgen
www.nachwuchslauf.ch

7. JUNI 2026



Schweizer Frauenlauf Bern
 Ein Lauf für die Frauen –
 ein Fest für alle
www.frauenlauf.ch

19. SEPTEMBER 2026



Greifenseelauf Uster
 Halber Marathon –
 ganzes Vergnügen
www.greifenseelauf.ch

28. NOVEMBER 2025



Santarun Bern
 Family, Friends & Fun!
www.santarunbern.ch

Halt dich fit!

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

Laufcheck

17. Oktober 2025, Bern

18. Oktober 2025, 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

3.-14. Dezember 2025

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 2'695.-



Winter-Running-Days

5.-8. Dezember 2025, St. Moritz

12.-15. Dezember, 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.



mr.s
markus ryffel's

markus ryffel's ag
Neufeldstrasse 1
3076 Worb
T 031 952 75 52
info@markusryffels.ch

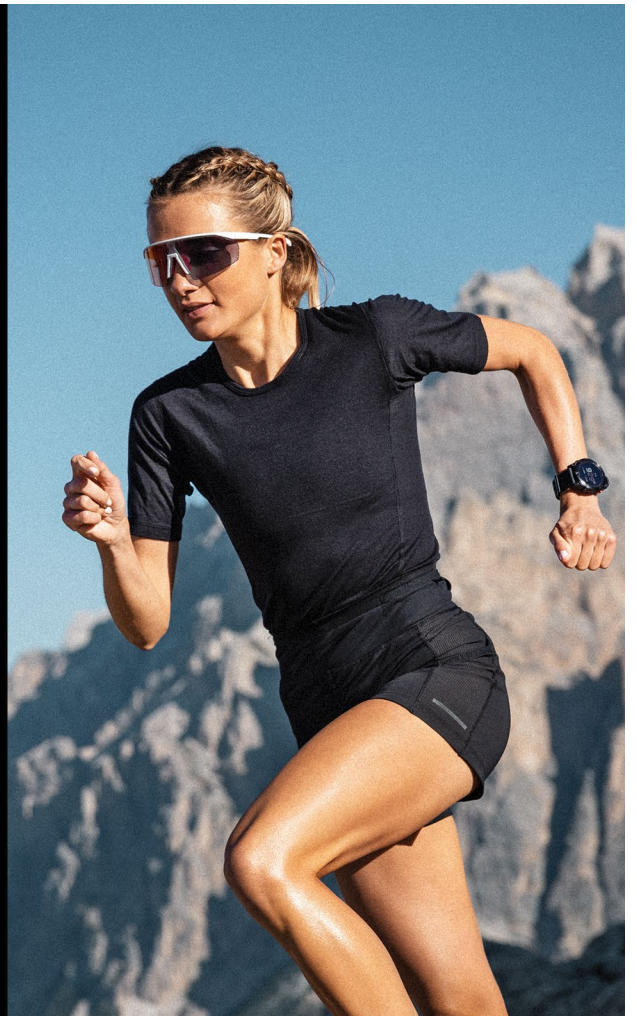
DEIN RACE DEINE NUTRITION

Fueling is power – mit den Powergel Shots hast du die Energie für deinen Lauf griffbereit.

- Praktisch zu portionierende Kohlenhydratgummies mit dem bewährten **Kohlenhydrat-Verhältnis von 2:1 Glukose- und Fruktosequellen**
- Einzigartiger Geschmack dank **flüssiger Gelfüllung**
- Mit natürlichen Aromen, ohne Konservierungsstoffe*



Powerbar®



MIT VALAIS INS ZIEL.



@VALAISMINERAL
VALAISMINERAL.CH

Herzlichen Dank an die Sponsoren!

Goldpartner



Silberpartner



Bronzepartner



Organisation



Merci fürs Dabeisein.

Eure Energie hält den
Greifenseelauf in Schwung.



MERCI
100 Jahre Migros