

37. Zürcher Silvesterlauf

37. Zürcher Silvesterlauf: Sonntag, 15. Dezember 2013

Liebe LäuferInnen und Freunde des Zürcher Silvesterlauf / Dear Runners and Friends

With participants from over 50 countries taking part in the Silvesterlauf, we realized that having information available in English will be very helpful. We're therefore proud to present our new English website. Please take a look, and enjoy running in Zurich!

www.silvesterlauf.ch/en

Unglaublich, aber wahr: Demnächst ist es so weit und wir erhalten die 400'000. Anmeldung für eine Silvesterlauf-Teilnahme! Und es kommt noch besser: Jener Glückspilz, der diese Anmeldung abschickt, gewinnt eine Reise an den Berlin-Marathon 2014! Doch zurück nach Zürich: Die Vorbereitungen laufen auf Hochtouren und wir hoffen, ihr schnürt regelmässig eure Laufschuhe! Dieses Jahr haben wir sechs Läufer dabei, die zum 37. Mal am Silvesterlauf starten – davor ziehen wir den Hut! Und weltmeisterliche Tipps gibt es vom WM-Teilnehmer Michael Ott in unseren Vorbereitungstrainings höchstpersönlich.

Auch bei kühleren Temperaturen tut Laufen gut und wir freuen uns auf einen Silvesterlauf, mitten durch das stimmungsvoll dekorierte Zürich.

In diesem Sinne und bei jedem Wetter: In die Laufschuhe und raus!

Bruno Lafranchi, OK-Präsident

Regelmässige Updates gibt es auf unserer neuen Webseite www.silvesterlauf.ch oder auf unserer [Fanseite auf Facebook](#).





Albis Reisen
MARATHON & FERIEEN

Dank der 400'000. Anmeldung an den Berlin-Marathon!

Schon bald kann der Silvesterlauf seit Bestehen die 400'000. Anmeldungen verbuchen.

Das ist grossartig und deshalb gibt es für jene Person, die diese 400'000. Anmeldung abschickt, einen tollen Preis: Eine Reise zum 41. Berlin-Marathon 2014 im Wert von CHF 1'100.–! Der Preis beinhaltet Flug, Startnummer, Transfer, drei Übernachtungen mit Frühstück und Pasta-Essen am Vorabend des Marathons. Möchte der/die GewinnerIn keinen Marathon bestreiten, kann der Preis auch für den Halbmarathon in Berlin oder eine Laufwoche eingelöst werden.

Die Reise zum Berlin-Marathon wird von [Albis Reisen](#) gesponsert.



WM-Teilnehmer Michael Ott zeigt euch wie es geht

Damit ihr euren persönlichen Laufstil bis am 15. Dezember noch verbessern könnt, gibt es Vorbereitungstrainings, organisiert vom LAC TV Unterstrass. Unter anderen prominenten LäuferInnen ist der WM-Teilnehmer Michael Ott persönlich vor Ort, um euch wertvolle Lauftipps zu geben.

An dieser Stelle erhaltet ihr schon vorab einen Tipp, wie es mit den herbstlichen Temperaturen umzugehen gilt: «Bei kühleren Temperaturen sollte man sich nicht zu warm anziehen. Zu Beginn darf man es als frisch empfinden, nach dem Warmlaufen heizt der Körper dann genug auf».

Die Lauftrainings für Erwachsene und Jugendliche ab Jahrgang 2000 finden statt am 17. November, 24. November und 8. Dezember. Mehr Infos dazu [hier](#).

Gruppenschalter Startnummern

Einer für alle: Für jene, die in einer Gruppe anreisen, kann eine Person gleich alle Startnummern unkompliziert am Gruppenschalter abholen. Voraussetzung ist, dass alle LäuferInnen bereits angemeldet sind und die Gruppe aus mehr als zehn Personen besteht.

Das Anmeldeformular für den Gruppenschalter steht ab Mitte November unter www.silvesterlauf.ch/anmeldung zur Verfügung.



Was für eine Leistung!

Am diesjährigen Silvesterlauf sind sechs Jubilare mit dabei, die den Lauf schon 36 Mal absolviert haben. Eine wirklich beeindruckende Leistung und wir gratulieren den Herren ganz herzlich. Wir wünschen ihnen viel

Lauffreude und weiterhin viel Ausdauer!



Willi Broder, Dübendorf



Walter Fehr, Adliswil



Hans Peter Foschio, Zürich



Guido Zwimpfer, Dübendorf



Max Jung, Zürich



Hans Röthlin, Rorbass

Hält euch die Ohren warm!

Damit ihr euren Lauf noch länger in Erinnerung behalten könnt, schenkt Mizuno allen LäuferInnen der Erwachsenen-Kategorie ein flauschiges Stirnband.

Für alle Kinder gibt es nach dem Zieleinlauf eine Medaille für die tolle Leistung.



Silvesterlauf-Quiz

In den vier Newslettern vor dem Zürcher Silvesterlauf wird jeweils eine Quizfrage gestellt, die mit Hilfe der Webseite beantwortet werden kann. In den vier Lösungsworten sind jeweils Buchstaben enthalten, die schlussendlich die sieben Buchstaben des Lösungsworts ergeben.

Hier kommt die zweite Frage: **Welcher Schweizer gewann den Silvesterlauf zuletzt?** Notiert euch den 7. und 13. Buchstaben der richtigen Antwort und wartet auf die Frage im nächsten Newsletter. Unter allen korrekt eingesendeten Lösungswörtern wird ein tolles Mizuno-Outfit verlost!

I'M fit bewegt Schweizer Schulklassen!

Die Migros und der Zürcher Silvesterlauf schicken die ersten 100 Klassen (ab 10 SchülerInnen) mit Jahrgang 2001 und jünger gratis an den Start des 37. Zürcher Silvesterlauf.

Die SchülerInnen erhalten ein Badetuch, welches bei der Startnummernausgabe abgegeben wird. Alle weiteren Klassen und Vereine, die in der Kategorie 5-14 starten, erhalten ab 10 Anmeldungen 10% Rabatt. Die besten fünf «I'M fit»-Teams qualifizieren sich fürs nationale Finale am 15. März 2014 in Kerzers.

Mehr Infos unter www.imfit.ch.



Impressum

Verein Zürcher Silvesterlauf
TV Unterstrass
Postfach 8025
8036 Zürich
Fax 044 480 25 56
info@silvesterlauf.ch

MIGROS



Newsletter abbestellen

Dataspport erfüllt die geltenden Datenschutzbestimmungen.

An diese Mail-Adresse können Informationen, Angebote und Bestätigungen für Sport-Events zugestellt werden.

Um diese Mail-Adresse zu ändern oder die Zustellung von weiteren Mails zu unterbinden [diesen Link verwenden](#)