



VIRTUAL RUNNING GUIDE



ZÜRICH
MARATHON
VIRTUAL RUN

WWW.ZUERICHMARATHON.CH

WILLKOMMEN BEIM ZÜRICH MARATHON VIRTUAL RUN



Mach dich bereit für den
Zürich Marathon «Virtual Run»
am 25.04.2021.

Egal wo du dich auf der Welt oder
in der Schweiz befindest, du kannst
mit dem Zürich Marathon Virtual Run
die Marathon Stimmung in Zürich live
mitemleben.

**Nimm dein Smartphone und deine
Kopfhörer zur Hand und los gehts!**



ERFAHRE MEHR

Hier gehts
zur Website.

ZÜRICH MARATHON VIRTUAL RUN - SO FUNKTIONIERTS!



Mit dieser massgeschneiderten virtuellen App kannst du fortschrittliches Live-GPS-Tracking, eine globale Rangliste und die Atmosphäre eines echten Rennens durch das dynamische 3D-Audio der App erleben, bei dem du das Gefühl hast, im Herzen von Zürich zu laufen.

Mit deiner Anmeldung erhältst du zugleich die Login Daten für die Zürich Marathon Virtual Run App.



ALLE FUNKTIONEN

Hier erfährst
du mehr...

STARTZEITEN ZÜRICH MARATHON VIRTUAL RUN



Du bestimmst deine Startzeit selbst.

Wichtig ist, dass du am **Sonntag, 25.04.2021 zwischen 08.00 bis 11.00 Uhr (CET)** mit deinem Lauf startest!

Aktuelle Zeitzone Schweiz:
UTC +1 MEZ Zürich



ZEITLIMITE?

Beim Virtual Run gibt keine Zeitlimiten pro Distanz.

ZÜRICH MARATHON VIRTUAL RUN LIEBLINGSSTRECKE



Mach dir bereits im Voraus Gedanken, welche Strecke du läufst.

Folgende Inputs geben wir dir mit:

- Untergrund: Asphalt, Waldweg, Schotterweg, etc.
- Rundstrecke
- Weg von A nach B
(Heimreise mit dem ÖV)
- Höhenmeter
- Verpflegungsmöglichkeiten
- Begleitung möglich
- Verkehrssituation
- Verkehrssicherheit
- Stadt oder Land

Wir sind gespannt auf deine Auswahl deiner Lieblingsstrecke.

ZÜRICH MARATHON VIRTUAL RUN TRAINING RUN



Mache dich schon mal mit der Zürich Marathon Virtual Run App vertraut!

Deine Vorteile:

- Du weisst, welche Einstellungen du bei deinem Smartphone tätigen musst.
- Du kriegst ein erstes Gespür, wie unsere App funktioniert.
- Du wählst zwischen 5 km, 10 km und 21.1 km.
- Du hast noch genügend Zeit um Rückfragen zu stellen oder Probleme zu melden.

COMPETITION TRAINING RUN:

Sa./So. 10./11.04.2021

Sa./So. 17./18.04.2021



DIE RICHTIGE VORBEREITUNG



Für die Vorbereitung vom Zürich Marathon empfehlen wir folgende Vorbereitungskurse:

- Adidas Runners Zürich
- Laufgruppe «Züri rännt»
- Laufkurse «LAC TV Unterstrass»
- Athletiktraining «Digital Burn»
- Laufgruppe «SSC»
- Athletiktraining «Digital Burn»
- APP «Smatch»
- APP «ZHM Virtual Run»

HIER GEHTS
ZU DEN VERSCHIE-
DENEN ANGEBOTEN!



Elf Läufe
im Kanton
Zürich

Am Puls vo Züri.

// ZKB
Züri LaufCup

Alle Informationen zu den Läufen auf
zkbzuerilaufcup.ch

Hauptsponsorin



Zürcher
Kantonalbank

STARTERPACKAGE ZÜRICH MARATHON VIRTUAL RUN



- Digitale Startnummer
- Digitales Finisherdiplom
- Rangliste online
- 2 App Trainingsläufe zur Vorbereitung des Zürich Marathon «Virtual Run»
- Startershirt (Adidas) für alle Kategorien.
WICHTIG: Es findet kein Versand statt.
- Startersack mit diversen Sponsorengeschenken*
- Überraschungsgeschenk für Jubiläumsclub Mitglieder
- Pasta Bag von Jelmoli, etc.

* Starterpackage kann während der Runners Experience Week im Jelmoli vom Donnerstag, 22.4.2021 bis Samstag, 24.4.2021 abgeholt werden. WICHTIG: Es findet kein Versand statt.

REGLEMENT - DOWNLOAD

Mit dem folgenden QR-Code gelangst du zum aktuellsten Renn-Reglement mit allen relevanten Grundsätzen der Veranstaltung.



Reglement

Zürich Marathon
Virtual Run



Haftverzichtserklärung

Zürich Marathon
Virtual Run

WE RUN ZURICH VIRTUALLY!





LAUFEN MIT HERZ - Unterstütze mit deinem Lauf herzkrankte Kinder.

Wir freuen uns, dir unseren Charity-Partner Terre des hommes vorstellen zu können. Tdh ist das führende Schweizer Kinderhilfswerk. Ihre Programme in den Bereichen Gesundheit, Kinderschutz und Nothilfe unterstützen jedes Jahr mehr als vier Millionen Kinder und Mitglieder ihrer Gemeinschaften in fast 40 Ländern.

Auch du kannst helfen und beim Laufen Geld für Kinder sammeln!



WARUM

BELOHNNEN

WIR EINEN

AKTIVEN

LEBENSSTIL?

WEIL GESUNDHEIT
ALLES IST

The logo for SWICA, featuring the word "SWICA" in white, uppercase letters on a teal rectangular background. The letter "I" has a small teal accent above it.

SWICA wünscht viel Spass am Zürich Marathon Virtual Run. Wir belohnen persönliche Aktivitäten für Gesundheitsförderung und Prävention mit attraktiven Beiträgen. **Mehr erfahren Sie unter Telefon 0800 80 90 80 oder [swica.ch/fit](https://www.swica.ch/fit)**

SAVE THE DATE

**ZÜRICH
MARATHON
2022**

**SONNTAG,
10. APRIL 2022**



STARTLISTE 2022



**WER
IST DER
LUSTIGSTE
LÄUFER?**

Der Running Gag

NACHHALTIGKEIT IST UNS WICHTIG!

Bitte hinterlasse bei deinem Lauf auf deiner Lieblingsstrecke kein Abfall.

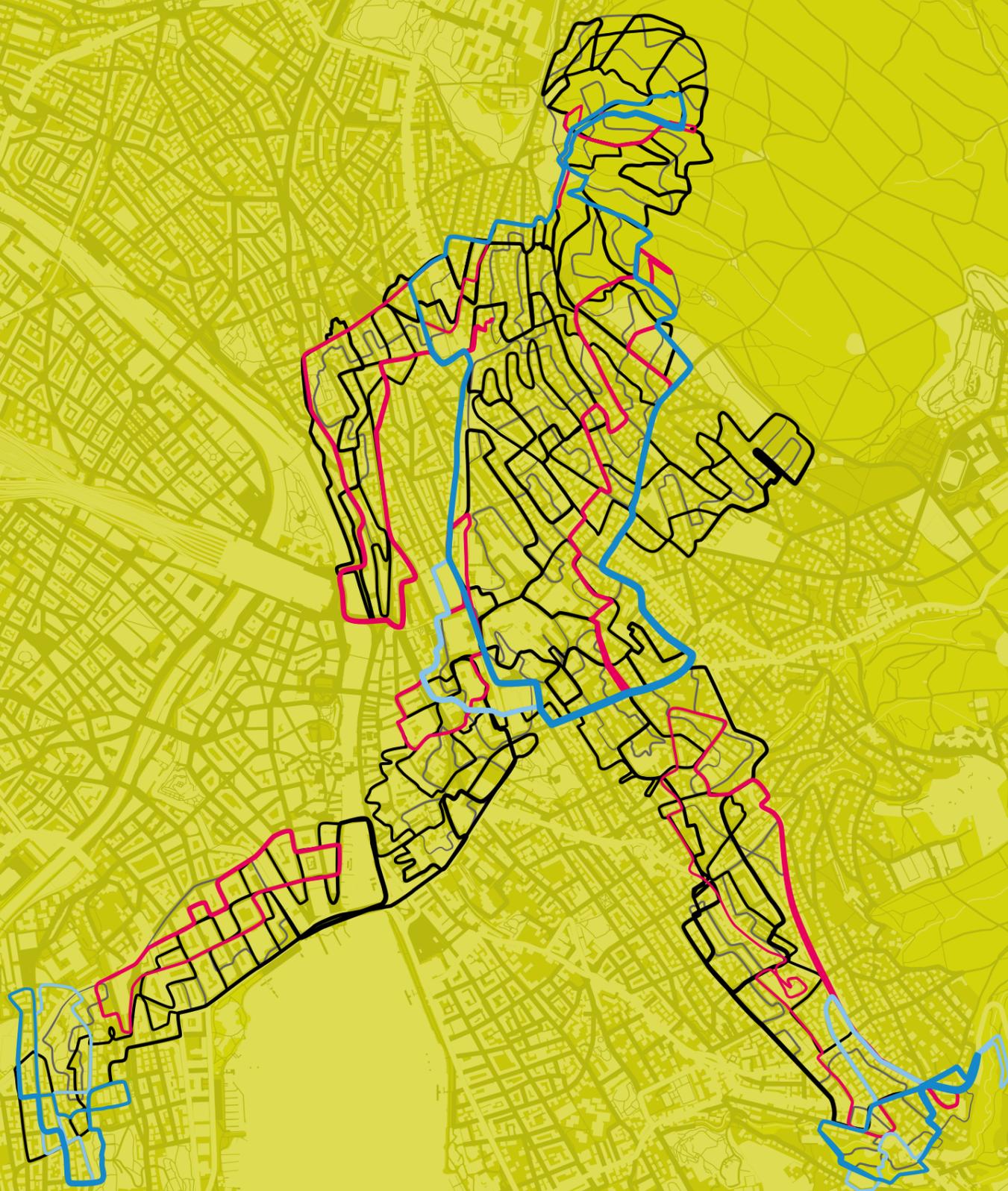
Es ist uns ein Anliegen, dass die Straßen, Wälder, Waldwege, usw. sauber gehalten werden und kein Abfall von Läuferinnen oder Läufern liegen bleibt.

Danke für deine Unterstützung!



JELMOLI RUNS ZÜRICH

Runners Experience Week
22.-24.4.2021



Jelmoli

RUNNERS EXPERIENCE WEEK | STARTERPACKAGEAUSGABE

Auch dieses Jahr ist Jelmoli wieder Sponsor des Zürich Marathons und deshalb offizielle Abgabestelle für das exklusive Starterpackage. Dies kann im Rahmen der Runners Experience Week ausschliesslich in der Sportwelt in der 4. Etage bei Jelmoli bezogen werden. Verschiedene Aktivitäten machen das Abholen des Starterpackages während der Marathonwoche zu einem einzigartigen Erlebnis.

ÖFFNUNGSZEITEN

DO., 22. April: 10.00 – 19.00 Uhr

FR., 23. April: 10.00 – 19.00 Uhr

SA., 24. April: 09.00 – 19.00 Uhr

Anfahrt: Vom HB Zürich Tram 7, 10, 11 oder 13 bis zur Haltestelle «Rennweg» (oder zu Fuss ca. 5 – 7 Minuten).

Parkplätze

können im Jelmoli-Parkhaus kostenpflichtig benutzt werden.

JELMOLI:

YOUR RUNNING DESTINATION

Die Jelmoli Sportwelt ist der perfekte Match für jeden Marathonläufer. In der Jelmoli Sportwelt in der 4. Etage finden passionierte Läufer und Profis immer die neusten Running Shoe Trends, funktionale Laufbekleidung und alle Must-haves. So wird das tägliche Training und jede Marathon-Experience auf das nächste Level gehoben. Jelmoli freut sich deshalb während der Runners Experience Week nicht nur auf alle Marathon-Teilnehmenden, sondern auch auf alle Laufbegeisterten. Erstklassige Beratung und Expertise machen letztere vielleicht schon im kommenden Jahr auch zu motivierten Marathon-Teilnehmenden, gemäss dem Motto: «Jelmoli runs Zurich».

STARTERSHIRT

Bekenne ZÜRICH MARATHON Farbe und absolviere deinen Virtual Run mit dem tollen Startershirt von ADIDAS.

Dein Shirt erhältst du während der Runners Experience Week* zusammen mit deinem Starterbag.

Cityrun

Halbmarathon & Marathon



ZÜRICH MARATHON FEELING MIT RADIO 24



Der kristallklare Surround-Sound der App entführt dich zu spannenden Orten entlang der traditionellen Rennstrecke in Zürich. Und: Nick Laederach (Moderator von Radio24) begleitet dich auditiv während deines Lauferlebnisses und bringt dir die Schönheiten der Stadt Zürich näher. Aber auch motivierende Ansagen hat er für dich parat. So hast du das Gefühl im Herzen von Zürich zu laufen, egal wo du deinen Virtual Run gerade absolvierst.



Dein virtueller Laufpartner powered by Radio 24. Sie liefern dir Motivation, Information und Stimmung

LAUFE ZU DEINER LIEBLINGSMUSIK



Mit Musik deine Leistungs-fähigkeit noch weiter steigern?

Wir haben da passende Playlists powered by Radio24 für dich.

Die neue Radio 24 App – jetzt gratis downloaden und Radio neu erleben.



APPLE STORE

Hier gehts
zum Download.



GOOGLE PLAY STORE

Hier gehts
zum Download.



MMOOOOOOOVE

NICK, «ZUM SCHAFFE»-MODERATOR

DAS ISCH ZÜRI



A photograph of three runners in motion during a marathon. The central figure is a woman with long dark hair in a ponytail, wearing a grey athletic jacket with a smartphone in a sleeve holder and black leggings. To her left is a man with a beard in a grey long-sleeve shirt and shorts. To her right is another woman in a dark grey jacket and leggings. They are running on a paved road with a blurred background of vertical poles.

**Teile dein persönlicher
Virtual Run mit uns!**

**@zuerich_marathon
#virtualrun
#runthecity**



ZÜRICH MARATHON VIRTUAL RUN APP EINSTELLUNGEN



Hier findest du Kurzanleitungen für dein Smartphone, damit es auf Anhieb mit den richtigen Einstellungen funktioniert.

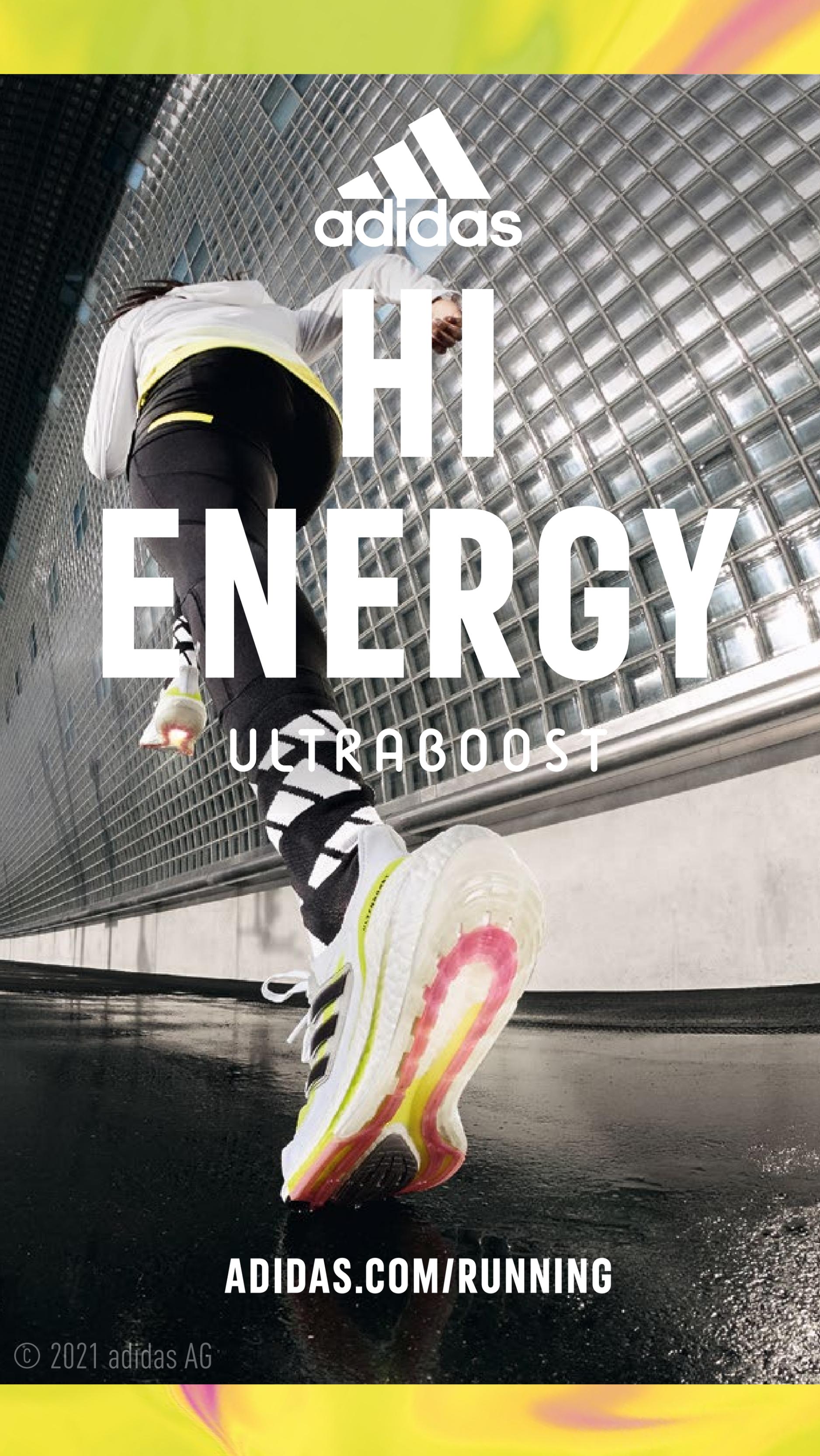


**SIEH DIR DAS KURZE
ERKLÄRVIDEO AN...**

NOCH FRAGEN?

Zögere nicht uns deine Probleme, etc. mitzuteilen. Wir sind jederzeit per Customer Service

info@zuerichmarathon.ch oder per **Intercom Chat** für dich erreichbar!



adidas

HI
ENERGY

ULTRABOOST

[ADIDAS.COM/RUNNING](https://www.adidas.com/running)

ZÜRICH MARATHON VIRTUAL RUN STARTNUMMER



Deine Startnummer erhältst du zusammen mit deiner Bestätigungsemail und deinen Login Daten für die Virtual Run App.

- PDF Downloaden
- Farbig ausdrucken
- Ausschneiden

Jetzt bist du schon fast «ready» für den Virtual Run am 25. April 2021.



Zeig her deinen **#FINISHER** Post
und teile deine Emotionen
mit uns und den anderen
Finishern!

@zuerich_marathon
#virtualrun
#runthecity



ZÜRICH MARATHON JUBILÄUMSCLUB



Ab dem 10. absolvierten Zürich Marathon kommst du neu in den Genuss einer Mitgliedschaft in unserem Jubiläumsclub!

Wir freuen uns, dich bald im Jubiläumsclub des Zürich Marathon begrüßen zu dürfen. Denn auch der Zürich Marathon Virtual Run wird als absolvierten Marathon gewertet.

ENTDECKE ALLE JUBILÄUMSCLUB MITGLIEDER





**UNTERSTÜTZE
DEN
LAUFNACHWUCHS
MIT DEM
NACHWUCHS-
FÜNFLIBER!**

SWÄSS*RUNNING*

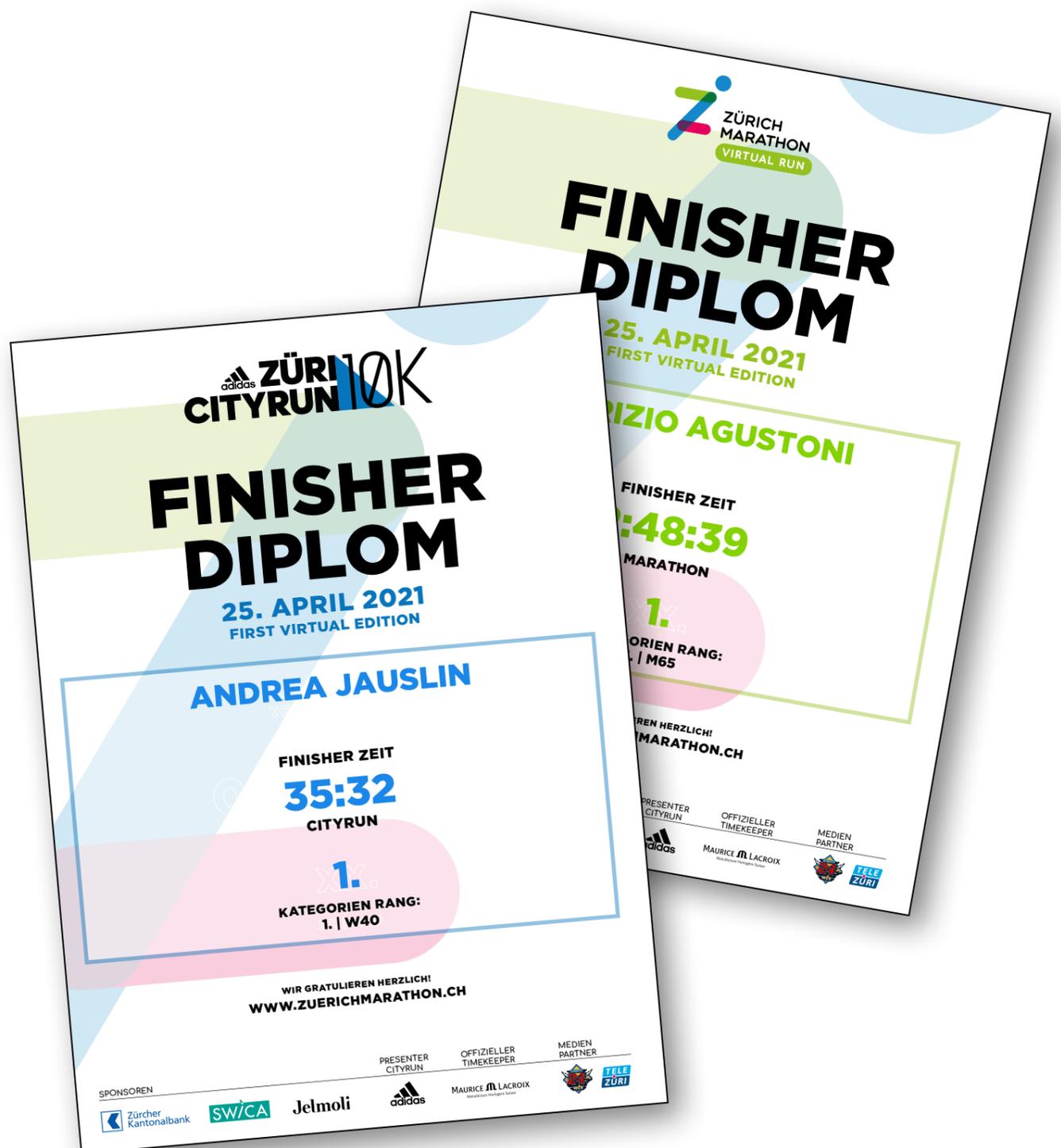
ZÜRICH MARATHON VIRTUAL RUN FINISHER DIPLOM



Alle Finisher erhalten nach Ankunft aller Läuferinnen und Läufer eine Benachrichtigung per E-Mail.

Darin enthalten ist:

- PDF Finisherdiplom
- PDF Finishermedaille
- Finishergeschenk
- Rangliste
- etc.



UMFRAGE

Deine Meinung interessiert uns! Nimm dir bitte kurz 5 Min. Zeit und beantworte die Fragen zu deinem Lauf und zur Virtual Run App. Die Daten werden nicht weitergegeben. Sie dienen zur Verbesserung unserer Dienstleistungen.

Besten Dank für deine Hilfe!

**HIER GEHTS
ZUR UMFRAGE**



ZÜRICH MARATHON VIRTUAL RUN SCHUTZMASSNAHMEN



Für den Zürich Marathon Virtual Run gelten die aktuell verordneten Schutzmassnahmen des Bundesamt für Gesundheit.

Besten Dank für deine Berücksichtigung.



CORONAVIRUS: MASSNAHMEN & VERORDNUNGEN



ZÜRICH MARATHON VIRTUAL RUN KATEGORIEN



Du hast die Möglichkeit zwischen drei Distanzen zu wählen!

Bist du Team Marathon?
Team Halbmarathon?
Oder schlägt dein Herz für
das Team Adidas Cityrun?



42.195 KM



21.1 KM



10 KM

9:41



National
Museum Zurich

2021 RACE

ZURICH MARATHON ROUTE

LOCAL ROUTE

17

KILOMETERS



05:51

AVG PACE



04:38

CURRENT PACE



01:37:59

TOTAL TIME

GPS accuracy: 18m This is good.

FINISH YOUR RUN

ZÜRICH MARATHON VIRTUAL RUN RANGLISTEN



Hier gehts zu den Resultaten!
Einerseits findest du die Live
Ergebnisse während deines Laufes
oder die finale Rangliste, welche
aktualisiert wird, sobald alle Läufer-
innen und Läufer die virtuelle Ziellinie
erreicht haben.

Du kannst dies gerne teilen!



**HIER GEHTS ZU DEN
LIVE ERGEBNISSEN**



**HIER GEHTS ZUR
FINALEN RANGLISTE**

13:00

53%

Training Run



CONGRATULATIONS!

The goal is achieved.



Sandro, You can be proud of your achievement!

We wish a lot of motivation and power of endurance for the preparation of the "Zurich Marathon Virtual Run" on Sunday, April 25, 2021!

[SHOW RACE RESULTS](#)



Jelmoli

[CANCEL RUN](#)



ZÜRICH MARATHON ORIGINALSTRECKEN



Die Strecken aller drei Läufe – Marathon, Halbmarathon und Cityrun – verlaufen grösstenteils am Zürcher Seebecken entlang. Der Wendepunkt des Zürich Marathon befindet sich in Meilen, ebenso am Zürichsee gelegen. Die letzten Kilometer führen durch die Zürcher Innenstadt, wobei die Anzahl der Richtungsänderungen 2007 reduziert wurde.

Die Strecke des Marathonlaufs ist gemäss den Regeln von AIMS und IAAF offiziell vermessen. Letzte Vermessung war im Januar 2019.

Hier gehts zu den Streckenplänen:

www.zuerichmarathon.ch

Laufstrecke / Run course

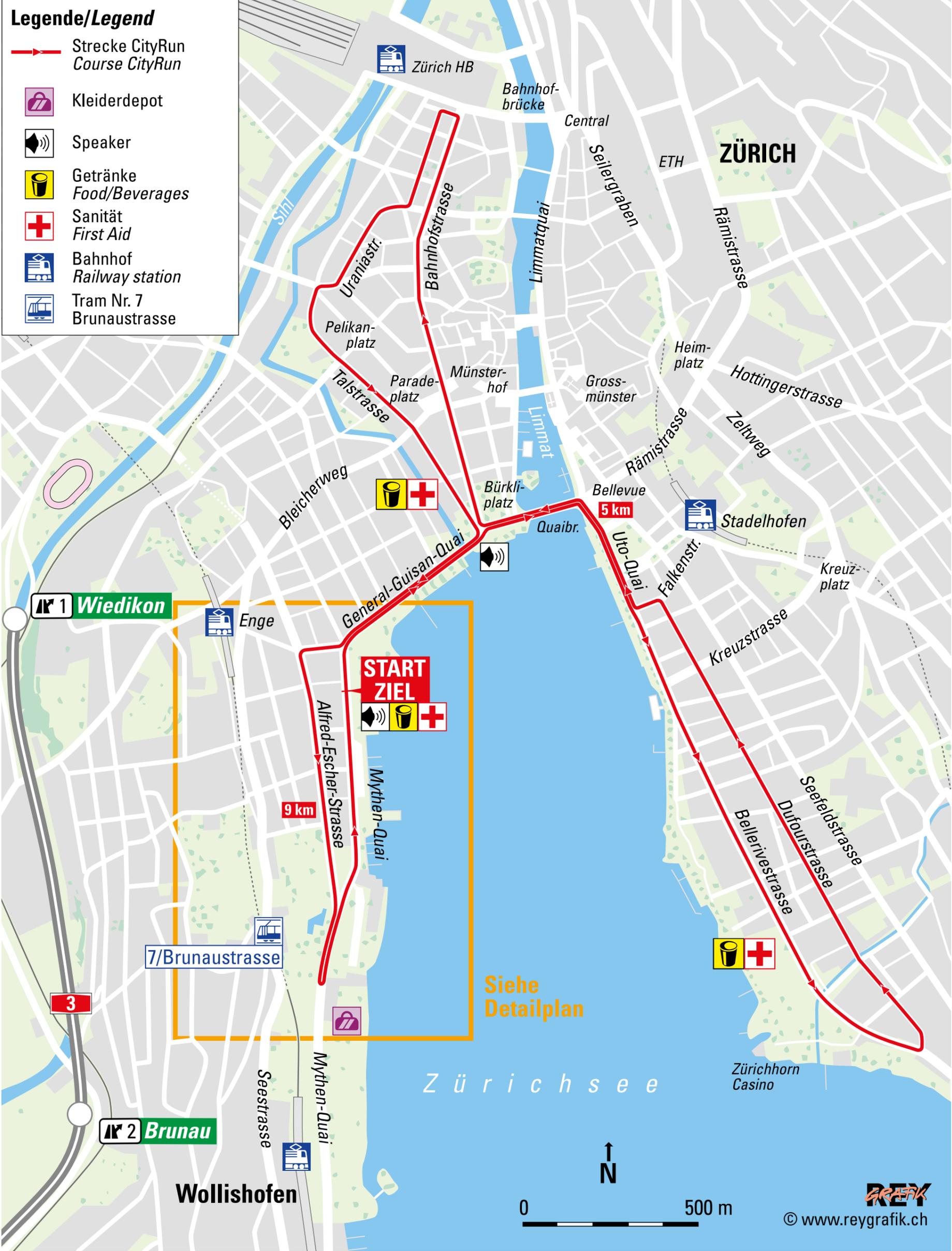


Laufstrecke / Run course



Legende/Legend

-  Strecke CityRun
Course CityRun
-  Kleiderdepot
-  Speaker
-  Getränke
Food/Beverages
-  Sanität
First Aid
-  Bahnhof
Railway station
-  Tram Nr. 7
Brunastrasse





NOTFALLNUMMERN

Für alle Fälle, falls du alleine unterwegs bist. Höre auf deinen Körper und achte auf seine Signale.

Trete deinen Lauf nur an, wenn du dich auch zu 100% fit fühlst!

Speichere dir die wichtigsten Nummern auf deinem Smartphone!

REGA

1414

SNZ

144

MAURICE LACROIX

Manufacture Horlogère Suisse



Join the Maurice Lacroix Running Club on STRAVA
www.strava.com/clubs/mauricelacroix

ZÜRICH MARATHON VIRTUAL RUN VERPFLEGUNG



Keine Chance dem Energietief – so kommst du bestens versorgt durch jeden Lauf!

Decke dich für den Marathon und den Halbmarathon mit Powergels oder Energize Riegeln ein.

Weitere Details zur richtigen Verpflegung für deinen Wettkampf findest du bei unseren Partnern POWERBAR oder während der RUNNERS EXPERIENCE WEEK in der Jelmoli Sportwelt!



**HIER ERFÄHRST
DU MEHR...**

ZÜRICH MARATHON VIRTUAL RUN APP DOWNLOAD



Sobald unsere App auf dem Apple Store und dem Google Play Store aufgeschaltet ist, erhältst du eine persönliche Benachrichtigung per Race Result inklusive deinem persönlichen Login.



APPLE STORE

Hier gehts
zum Download.

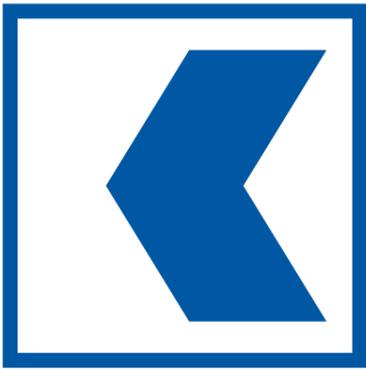


GOOGLE PLAY STORE

Hier gehts
zum Download.

**EIN HERZLICHES DANKE SCHÖN
GILT AUCH UNSEREN PARTNERN
& SPONSOREN**

SPONSOREN



**Zürcher
Kantonalbank**



Jelmoli



OFFICIAL PARTNER

ACTYVO



LianTong
Sport und Massage

MAGNESIUM BIOMED[®]
DIRECT

MAURICE LACROIX
Manufacture Horlogère Suisse



SPORTOGRAF.COM



Stadt Zürich
Sportamt



SWISSLOS
Sportfonds Kanton Zürich



ultrasun
Professional Protection

wannerlott
Ihr Baumeister

//ZKB
ZüriLaufCup

ZürichCity
Hotels

Zürich,
Switzerland.

