



Sport

Quer durch die Stadt

Am Zürcher Silvesterlauf rennen Jung und Alt, Profis und Amateure, aber auch originell Kostümierte quer durch Zürich. Der 39. Lauf findet am **13. Dezember** statt und bietet Teilnehmenden wie Zuschauern ein tolles Spektakel.

Text: Lena Hilfiker



Achtung, fertig, los! Tausende von Teilnehmenden rennen gemeinsam am Hechtplatz los. Bereits zum 39. Mal findet am 13. Dezember der Zürcher Silvesterlauf statt. Die Veranstalter erwarten rund 22 000 Teilnehmer, die in diversen Kategorien unterschiedliche Distanzen zurücklegen werden. Unter den Läufern sind auch immer wieder nationale Grössen zu entdecken.

Nebst dem eigentlichen Laufgeschehen bietet das Spektakel für die Zuschauer auch ein kulinarisches Programm: Auf dem Festgelände gibts diverse Verpflegungsmöglichkeiten. Alle Läuferinnen und Läufer bekommen zusammen mit der Startnummer ein kultiges Säckli, das mit Migros-Produkten aus Eigenproduktion gefüllt ist. Wegen der Baustelle am

Münsterhof befindet sich das Festgelände dieses Jahr auf der Stadthausanlage beim Bürkliplatz.

São Paulo stand Pate

Warum heisst der Anlass eigentlich «Zürcher Silvesterlauf», wenn er gar nicht an Silvester stattfindet? Die Erklärung findet sich weit, weit weg: In der brasilianischen Stadt São Paulo gibt es die «Corrida Internacional de São Silvestre» («Internationaler Silvesterlauf»), den ältesten und populärsten Strassenlauf: Die Läufer starten jeweils am 31. Dezember, zehn Minuten vor Mitternacht, und sprinten gemeinsam ins neue Jahr. Diese Idee hat die Limmatstadt kurzerhand übernommen, wobei sich der Lauf Mitte Dezember einfacher umsetzen lässt. Am Namen hat man dennoch festgehalten. MM

**Silvesterlauf
«l'M fit»
mit Migros**

Die Migros und der **Zürcher Silvesterlauf** schicken 1700 Kinder gratis an den Start. Die Kategorie «l'M fit» war schon lange vor Anmelde-schluss voll. Die teilnehmenden Kinder im Alter von 6 bis 12 Jahren stammen aus 55 Nationen. Diese Zahl verdeutlicht die integrative Wirkung von Sportanlässen.

**Produkt
Auf den
richtigen Schuh
kommt es an
Wer gern und viel
rennt**, braucht passendes Schuhwerk. Dabei muss nicht nur die Grösse stimmen - der individuelle Laufstil, der Bewegungsablauf und das bevorzugte Trainingsgelände sollten ebenfalls

berücksichtigt werden. Deshalb bieten die Shops von Ryffel Running by SportXX neben individueller Beratung auch eine persönliche Fuss- und Laufanalyse.

Die Shops mit einem breiten Angebot und Topberatung gibt es im Sihlcity, in Uster West, Bülach Süd und im Glattzentrum.



Mit dem richtigen Laufschuh bringt Joggen noch mehr.