

PREMIUM PARTNER

RAIFFEISEN

MIGROS



Shopping
Arena

AUSRÜSTER

MEDICAL PARTNER



PARTNER



VERANSTALTER



www.auffahrtslauf.ch

LAUF SERIE



Laufen, Spass haben, profitieren.

Nehmen Sie an der SportXX Laufserie teil und erlaufen Sie attraktive Prämien bei uns und unseren Partnern. Wir wünschen Ihnen schon jetzt viel Erfolg!



Kerzerslauf	17.3.2018	SOLA Basel	2.6.2018
20KM de Lausanne	28./29.4.2018	Schweizer Frauenlauf Bern	10.6.2018
Luzerner Stadtlauf	28.4.2018	Greifenseelauf	22.9.2018
Auffahrtslauf St. Gallen	10.5.2018	Murtenlauf	7.10.2018
Grand-Prix von Bern	19.5.2018	Hallwilerseelauf	13.10.2018
StraLugano	26./27.5.2018		

➤ Weitere Informationen unter sportxx.ch/laufserie



LAUFTRAINING

KOSTENLOS / KEINE ANMELDUNG

Jeden zweiten Mittwoch organisieren wir ein kostenloses Lauftraining.

Ort/Zeit Sântispark Abtwil beim SportXX / 19.00 Uhr

Datum	Trainingsart	Dauer
10. Januar	Grundlagentraining, Dauerlauf	60 min.
24. Januar	Grundlagentraining, extensive Hügelläufe	60 min.
07. Februar	Techniktraining, Lauf-ABC*	60 min.
21. Februar	Grundlagentraining, Kräftigung	60 min.
07. März	Intervall, Schwellentraining	60 min.
21. März	Fahrtspiel, intensive Hügelläufe	60 min.
04. April	Intervall, HIT (High Intensity Training)	60 min.
18. April	Dauerlauf, Stehvermögen Wettkampftempo finden*	60 min.
30. April	Vollmondlauf (Montag)	60 min.
10. Mai	Auffahrtslauf	60 min.

MFIT

new balance

POLAR

* mit abschliessendem Fachvortrag

WEITERE INFOS

www.auffahrtslauf.ch



AUF FAHRTS LAUF

**10. MAI 2018
ST. GALLEN**

**HALB-
MARATHON**

Einzelstarter / Teams / Couples

10 KM-LAUF

Einzelstarter / Nordic Walking

STADION-LAUF

Schüler / Kinder

ANMELDUNG & WEITERE INFOS

www.auffahrtslauf.ch



MIT
FRÜHBUCHER-
RABATT BIS
31.12.2017

PREMIUM PARTNER

RAIFFEISEN

MIGROS

 **GENERALI**

Shopping
Arena

KATEGORIEN / STARTGELD

STADION-LAUF

Kategorie	Bemerkung	Distanz	Startzeit	Startgeld
Girls / Boys	Jg. 2003 bis 2006	ca. 1700 m	ab 13:00	—
Girls / Boys	Jg. 2007 bis 2008	ca. 1500 m	ab 14:00	—
Girls / Boys	Jg. 2009 bis 2010	ca. 850 m	ab 15:00	—
Girls / Boys	Jg. 2011 bis 2012	ca. 450 m	ab 15:40	—
Minis (w/m)*	Jg. 2013 bis 2014	ca. 450 m	ab 16:00	—
Piccolo (w/m)*	Jg. 2015 bis 2017	ca. 180 m	ab 16:35	—

Detaillierte Startzeiten pro Jahrgang / Kategorie auf www.auffahrtslauf.ch



Kinder laufen gratis mit.

GENERATION M



MIGROS

10KM-LAUF

Kategorie	Bemerkung	Distanz	Start-/Endzeit	Startgeld
Einzel	w/m	10 km	17:40–21:30	CHF 45
Nordic Walking/ Walking	w/m	10 km	17:40–21:30	CHF 45

HALBMARATHON

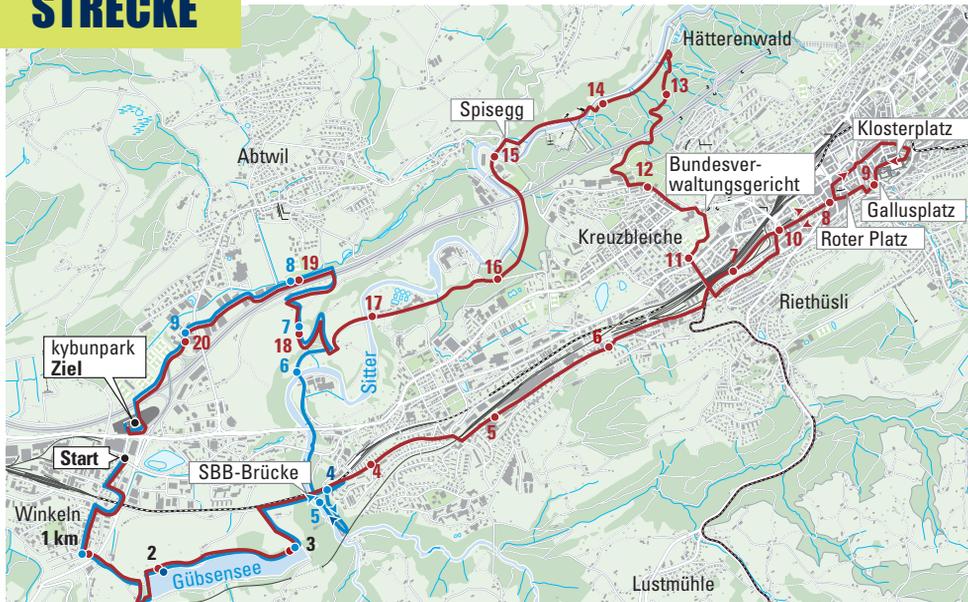
Kategorie	Bemerkung	Distanz	Start-/Endzeit	Startgeld
Einzel	w/m	21 km	18:30–21:30	CHF 55
Couples**	2er Teams	21 km (9+12)	18:30–21:30	CHF 95
Teams***	3er Teams/Firmen/Vereine	21 km (9+6+6)	18:30–21:30	CHF 125

* dürfen in Begleitung eines Elternteils laufen ** 2 Personen w/m *** 3 Personen w/m Ab 1.1.2018 erhöht sich das Startgeld aller Kategorien um CHF 10.-

Änderungen der Startzeiten vorbehalten

Kostenlose An- und Rückreise mit ÖV aus der ganzen Schweiz.

STRECKE



- **Halbmarathon, 21 km** Einzelstarter, Teams (1x9 km, 1x6 km, 1x9km), Couples (1x9 km, 1x12km)
- **10km-Lauf** Einzelstarter, Nordic Walker, Walker

Halbmarathon (21 km)

Gestartet wird bei der Shopping Arena, im Westen der Stadt St.Gallen. Bereits nach einem Kilometer führt die Strecke in Richtung Osten vorbei am Gübsensee und von dort auf direktem Weg via Güterbahnhof ins Stadtzentrum von St.Gallen. Nach dem Passieren des Roten Platzes werden Multer- und Spisergasse durchlaufen. Es folgt die Querung des Klosterplatzes. Danach geht es über die Kreuzbleiche hinunter ins Sittertobel. Über den bekannten Siebenbrückenweg führt die Laufstrecke via Open Air Gelände zurück zum kybunpark.

10 km-Lauf

Der 10km-Lauf startet ebenfalls direkt bei der Shopping Arena. Via Gübsensee führt die Laufstrecke nach dem Passieren der SBB-Eisenbahnbrücke direkt ins Sittertobel. Dem Flusslauf entlang geht es zum Open Air Gelände. Via Abtwil führt die Laufstrecke auf direktem Weg zurück zum kybunpark.

Kurzstrecken für Kinder

Die Kurzstrecken der Kinder starten im kybunpark und führen durch die Mall der Shopping Arena zurück ins Stadion. Das Ziel befindet sich im Fussballstadion.

Änderungen vorbehalten

AUF FAHRTS LAUF

