

Medienmitteilung 5. Januar 2016

## **Auffahrts-Lauftrainings**

**In genau vier Monaten findet zum dritten Mal der Auffahrtslauf in St. Gallen statt. Höchste Zeit mir der Vorbereitung zu starten.**

Ab dem 6. Januar laden die Organisatoren des Auffahrtslaufs jeden zweiten Mittwoch alle interessierten Läuferinnen und Läufer zu professionellen Vorbereitungs-Lauftrainings ein.

Jedes Training steht unter einem Motto. Laufexperten stehen für Fragen rund um die Vorbereitung auf den Auffahrtslauf zur Verfügung. Es wird in verschiedenen Leistungsklassen trainiert, damit von Einsteigern bis Fortgeschrittenen alle auf ihrem Niveau laufen können. Die Lauftrainings sind gratis und auch ohne bereits erfolgte Anmeldung für den Auffahrtslauf möglich.

Treffpunkt ist jeweils um 19.00 Uhr bei der grossen Treppe auf der Westseite der Shopping Arena St.Gallen.

### **Weitere Infos und Daten:**

<http://www.auffahrtslauf.ch/lauftrainings>

### **Weitere Auskünfte:**

Urs Brülisauer, Projektleiter Auffahrtslauf, 071 313 80 80, [urs.brueelisauer@oaw.ch](mailto:urs.brueлисauer@oaw.ch)