

Auffahrtslauf

Grosser Laufevent am 14. Mai 2015 in St. Gallen



Bild: Benjamin Manser

Sport. Genuss. Gesundheit.

Blau Der St. Galler Regierungsrat Stefan Kölliker wird mit seinen blauen Schuhen, die er von den Regierungskollegen zum Ende seines Präsidialjahres erhalten hat, antreten. Über welche Strecke lässt er noch offen. ▶ SEITE 3

Pacemaker Als sportlicher Leiter des Auffahrtlaufs wird Kevin Thoma nur neben der Strecke aktiv sein. Seine Begeisterung fürs Laufen will er mit der Idee von Pacemakern an möglichst viele weitergeben. ▶ SEITE 7

Bereit Als ärztlicher Leiter der Klinik Stephanshorn ist Nader Massali für die medizinischen Belange des Auffahrtlaufs verantwortlich. Er hofft auf wenig Arbeit, ist aber mit seinem Team auf alles vorbereitet. ▶ SEITE 9

Unser Bestes für euer Bestes.

JUNG MATTI/Limmat

MGB www.migros.ch



VON UNS.
VON HIER.



Wir stellen nicht nur täglich rund 10000 Produkte selber her, sondern fördern auch den Schweizer Laufsport. Ein Engagement von Herzen. Von uns.

MIGROS
Ein **M** engagierter.

Joggend die Gedanken ordnen

Regierungsrat Stefan Kölliker ist noch unschlüssig, welche Strecke er sich am St. Galler Auffahrtslauf zutrauen kann. Sicher ist, dass er mit seinen blauen Turnschuhen antritt, einem Geschenk der Regierungskollegen.

TOBIAS SÖLDI

Der Schein trügt. Als Regierungsrat Stefan Kölliker am Abend vor dem Interviewtermin in Sportklamotten vor dem Haus stand, konnte sich sein Nachbar einen augenzwinkernden Kommentar nicht verkneifen. Ob er wieder mal joggen ginge, einmal im Jahr, fragte er den Politiker. Er tat ihm aber Unrecht mit dieser Frage: Draussen ist Kölliker nicht oft beim Sport zu sehen, aber drinnen, bei sich zu Hause, trainiert er regelmässig auf dem Laufband. Mindestens zweimal pro Woche, je 45 bis 60 Minuten, tut der Vorsteher des Bildungsdepartements Dienst an seiner Gesundheit.

Tempo passt noch gut

«Auf dem Laufband bin ich einfach zeit- und witterungsunabhängig», sagt Kölliker. Und wenn er schon einmal zu Hause bei der Familie sei, wolle er nicht gleich wieder davonrennen. Dennoch: In letzter Zeit schafft es der SVP-Politiker öfters an die frische Luft. Die älteren beiden seiner drei Kinder werden grösser und

begleiten ihn manchmal auf seinen Jogging-Touren – auf dem Fahrrad. «Das Tempo passt im Moment noch ganz gut», meint Kölliker schmunzelnd, wohlwissend, dass ihm der Nachwuchs demnächst davonfahren wird.

Vernunft oder Ehrgeiz?

Dass Kölliker am Auffahrtslauf teilnehmen wird, ist klar. Nur die Frage, welche Strecke er sich zutrauen kann, ist noch offen. Den Halbmarathon über 21 Kilometer oder die kürzere Runde über 10 Kilometer? «Es wird ein Entscheid zwischen Vernunft und Ehrgeiz werden», sagt der Politiker.

Nach gesundheitlichen Turbulenzen in den letzten Jahren – bei Kölliker wurde ein Brustkrebs diagnostiziert und entfernt – habe er einen Trainingsrückstand. Er wolle sich deshalb nicht gleich übernehmen. Vor zwei Jahren dagegen wäre der Entscheid schnell gefallen. «Da hätte ich einfach die 21-Kilometer-Strecke gewählt.» Der Halbmarathon wäre für Kölliker auch ein Schritt auf dem Weg zu einem ehrgeizigen Ziel. «Marathon zu laufen ist eines meiner

Lebensziele», sagt Kölliker. Es zieht ihn an den berühmten New-York-Marathon.

Die Gedanken ordnen

Joggen ist für den vielbeschäftigte Politiker nicht, wie man meinen könnte, zum Abschalten da. Im Gegenteil. «Während des Joggens kann ich besonders gut Ordnung in die geschäftlichen Angelegenheiten hineinbringen», erklärt Kölliker. Privates hat da keinen Platz. Oder er sieht fern während des Joggens. «Oft Sport, Fussballspiele zum Beispiel. Das Laufband übertönt leider Nachrichten- und andere Gesprächssendungen», so Kölliker.

Auf der anderen Seite ist Sport für den gelernten Treuhänder auch Ausgleich körperlicher Art. Der Alltag eines Exekutivpolitikers besteht neben der Büroarbeit bekanntlich auch aus Apéros, gemeinsamen Essen und aus dem einen oder anderen Glas Wein bei den zahlreichen Anlässen. «Bei mir dient Joggen definitiv beides: dem Körper und dem Geist.»

Mit seiner sportlichen Ader fügt sich Kölliker ein in eine



Bild: Benjamin Manser

Kurze Strecken sind nichts für Stefan Kölliker. Richtig wohl werde ihm erst nach 15 Minuten Joggen.

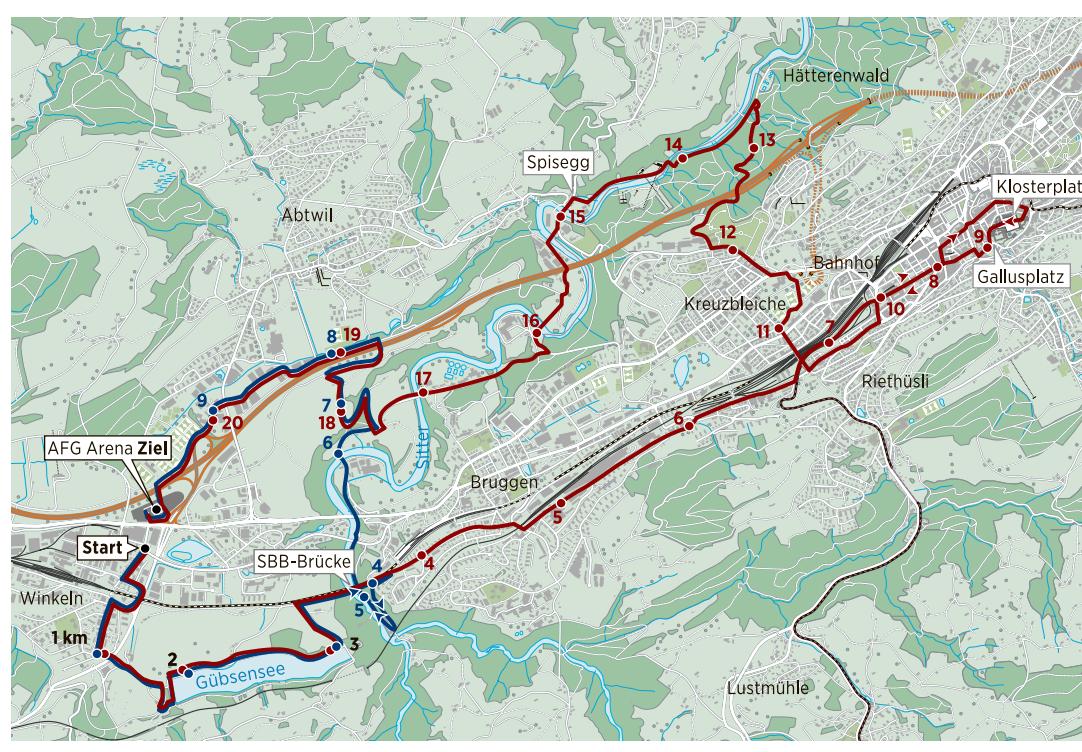
sportliche Regierung. «Soweit ich weiß, betreibt jeder und jede irgendeinen Sport als Ausgleich», sagt er und denkt dabei an seine Kollegen aus dem Regierungsrat. Sport, so scheint es, hilft gerade Frauen und Männern mit grosser beruflicher Verantwortung, mit der täglichen Belastung umzugehen, den Kopf zu durchlüften und frei zu denken. «Sport tut einfach gut», sagt Kölliker.

Sportlich zeigten sich seine Regierungskollegen auch beim traditionellen Abschiedsgeschenk, das Kölliker am Ende seiner Zeit als Regierungspräsident erhielt: ein paar auffallend blaue Turn-

schuhe. Auf dem Laufband haben sie sich schon bewährt. «Sie sind sehr fein und leicht und eignen sich besonders fürs Band.» Demnächst steht die Probe auf einem anderem Untergrund an: Am St. Galler Auffahrtslauf wird Kölliker mit den blauen «Regierungs-Turnschuhen» antreten.

Auffahrtslauf 2015

Die Strecke der ersten Austragung im vergangenen Jahr hat sich bewährt. Am 14. Mai nehmen die Läuferinnen und Läufer deshalb dieselbe Strecke unter die Füsse – mit einer kleinen Änderung am Westufer des Gübsensees.



Ein Laufgenuss in einem attraktiven Rahmen

THOMAS WERNER

Der erste Auffahrtslauf fand grossen Anklang bei Läuferinnen und Läufern. Die Veranstalter erhielten Lob für die Organisation und die Streckenwahl. Gut 4000 waren vor einem Jahr aktiv dabei. Die Grossen über die Halbmarathon- oder die 10-Kilometer-Strecke, die Kleinen im Stadionlauf in der AFG Arena.

Am Konzept hat sich nichts geändert. Erneut werden auch die Nordic-Walker die 10-Kilometer-Strecke unter die Füsse nehmen. Für die Schüler sind in diesem Jahr Strecken zwischen 450 und 1700 Meter Länge im Programm.

Der Auffahrtslauf wird als Breitensportanlass ausgerichtet. Die Freude am Laufen soll im Vordergrund stehen. Einmal die Laufschuhe an den Füssen, packt den

einen oder anderen aber sicher der Ehrgeiz. Bei denjenigen, die gut vorbereitet und trainiert sind, ist dies kein Problem. Bei allen anderen appellieren die Veranstalter und der verantwortliche Arzt (Seite 9) an die Eigenverantwortung der Aktiven.

Mit Livebildern im Stadion

Der Auffahrtslauf hat seinen besonderen Reiz für Teilnehmer und Zuschauer nicht zuletzt deshalb, weil am Abend gelaufen wird. Dazu kommt die attraktive Strecke, welche die Läufer sowohl durch die Stadt als auch ins Naherholungsgebiet führt. Das Start- und Zielgebiet in und um die AFG Arena erfährt eine Aufwertung durch das Stadion-TV,

denen als vor einem Jahr sein. Die Veranstalter sind damit ihrem Ziel, dem Auffahrtslauf einen festen Platz im nationalen Laufkalender zu sichern, einen grossen Schritt näher gekommen. Ein Blick auf die Ranglisten 2014 zeigt auch, dass Teilnehmer aus fast allen Teilen der Schweiz in St. Gallen dabei waren (Seite 5).

Anmeldung noch möglich

Wer Lust verspürt, an diesem einzigartigen Laufevent dabei zu sein – es ist noch nicht zu spät. Anmeldungen werden noch bis zum 12. Mai, 24.00 Uhr, entgegengenommen. Alle Informationen findet man auf der Homepage.

www.auffahrtslauf.ch

Premium Partner



Ausrüster



Partner



Veranstalter



MIGROS

HIRSLANDEN
KLINIK STEPHANSNORN



FREUDE IST JETZT.

DER NEUE BMW 1er. JETZT PROBE FAHREN
BEI IHRER CHRISTIAN JAKOB AG.

christianjakob.ch

Schuppisstrasse 9
9016 St. Gallen
Tel. 071 282 49 69

Unterdorfstrasse 85
9443 Widnau
Tel. 071 727 20 40

www.christianjakob.ch

Kanton St.Gallen
Kaufmännisches Berufs- und Weiterbildungszentrum
Akademie St.Gallen



«Fit bleiben - dank einer Weiterbildung mit Anspruch»

Personal und Führung | Marketing und Verkauf | Rechnungswesen und Treuhand |
Bank, Versicherung und Finanzberatung | Immobilienmanagement | Höhere Fachschule für
Wirtschaft und Marketing | Nachdiplomstudien HF | Gemeindefachschule | Handelsschule

T 058 229 68 00 | info@akademie.ch

www.akademie.ch

Akademie
St.Gallen –
mehr Wissen
garantiert.

Schnüren Sie jetzt wieder Ihre Laufschuhe!

Die Groupe Mutuel engagiert sich in der ganzen Schweiz für Ihre Gesundheit. Machen Sie mit!

- | | | |
|-----------------------------------|--|------------------------------------|
| ► 28.02.2015 Bremgarter Reusslauf | ► 14.05.2015 Auffahrtslauf St. Gallen | ► 21.11.2015 Corrida Bulloise |
| ► 21.03.2015 Kerzerslauf | ► 27.09.2015 straLugano | ► 13.12.2015 Zürcher Silvesterlauf |
| ► 09.05.2015 Grand-Prix Bern | ► 25.10.2015 SwissCityMarathon - Lucerne | |



In Form bleiben
mit SwissMove.
www.facebook.com/SwissMove



Bild: fotolia

Über 5000 Läuferinnen und Läufer werden voraussichtlich am Auffahrtslauf 2015 starten – rund 1000 mehr als vor einem Jahr bei der Premiere.

Was Ranglisten verraten

In Resultatlisten lässt sich's stundenlang stöbern. Aus welchen Kantonen stammen die Läufer? Wie alt und wie schnell sind sie? Die Auffahrtslauf-Rangliste 2014 liefert spannende Details.

RALF STREULE

Am Tag nach einem Rennen ziehen viele Amateurläufer im Internet Bilanz. Auf der Online-Rangliste suchen sie ihren Namen, vergleichen ihre Abschnittszeiten, stellen ihre Gesamtzeit denjenigen von Freunden, Verwandten oder Nachbarn gegenüber. Und: Sie nehmen sich vor, in einem Jahr noch etwas gezielter zu trainieren.

Ranglisten erzählen aber nicht nur die Geschichte der eigenen Leistung, sondern sie gewähren auch einen Blick auf die Zusammensetzung des Teilnehmerfeldes, was Herkunft, Alter und Leistung angeht.

Holländer, Polen, Malaysier

Erste Erkenntnis aus der Rangliste 2014 des Auffahrtslaufs: Schon bei der Premiere im vergangenen Jahr waren Teilnehmer aus fast allen Teilen der

Schweiz dabei. Wenig überraschend stammen die meisten aus dem Kanton St. Gallen – über alle Einzelkategorien gerechnet waren es 2153. Gefolgt vom Thurgau (365), Appenzell Ausserrhoden (351), Zürich (139)

Polen, Griechen und ein Malaysier starten. Dafür fehlen Jurassier und Neuenburger.

und Appenzell Innerrhoden (60). Sogar das Wallis mit drei Läufern und Genf mit einer Teilnehmerin waren vertreten. 2015 fehlen aus der Schweiz nur Neuenburger und Jurassier. Dafür sind zwei Polen, zwei Griechen und ein Malaysier dabei.

Vergleicht man die Halbmarathon-Laufzeiten 2014 von Läufern aus verschiedenen Kanto-

nen, wird deutlich, wer die sportlichsten Läufer entsendet: Es sind die Appenzell Innerrhöder. Sie stellten 2014 prozentual weitaus am meisten Schnelle. Mehr als die Hälfte lief unter 1:45 Stunden ins Ziel. Von den Ausserrhöldern schaffte dies nur etwa jeder vierte (Grafik rechts unten). Zudem: Die Thurgauer schneiden etwas besser ab als die St. Galler, werden aber von den Zürichern übertroffen, den zahlenmäßig am stärksten vertretenen Nicht-Ostschweizern.

1000 Läufer mehr am Start

Auch in diesem Jahr zeichnet sich eine ähnliche Zusammensetzung des Starterfeldes ab wie im vergangenen Jahr, was Alter und Herkunft betrifft. Was aber anders sein wird: Es werden etwa 1000 Läuferinnen und Läufer mehr am Start sein. Über alle Kategorien, samt Kinderläufen und Teamwettkämpfen, waren

es 2014 gut 4000 Teilnehmer – der Lauf war ausverkauft. Dieses Jahr wurde die Obergrenze auf gut 5000 Teilnehmer angehoben, und wieder war bis Ende April ein grosser Teil der Startplätze weg. Projektleiter Urs Brülsauer

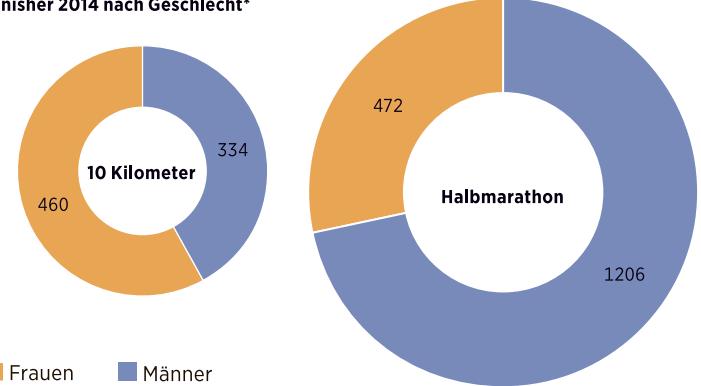
Die Innerrhöder sind weit schneller als ihre Nachbarn aus Ausserrhoden.

geht aufgrund der vielen weiterhin eingehenden Anmeldungen davon aus, dass der Anlass auch in diesem Jahr ausverkauft sein wird. Gut 2500 Läuferinnen und Läufer werden damit wohl am Halbmarathon starten, den Teamwettkampf nicht mitgezählt. Vor Jahresfrist waren es noch knapp 2000. Beim 10-km-Lauf werden gut 1300 starten.

Innerrhöder sind die Schnellsten

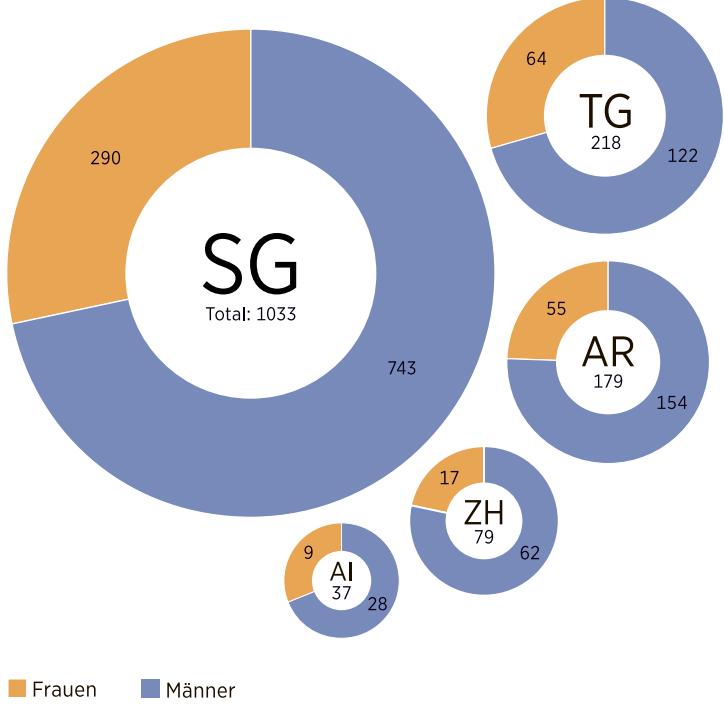
Die oberste Grafik zeigt, wie beliebt der 10-km-Lauf bei den Frauen ist. An den Halbmarathon wagen sich prozentual gesehen am meisten Frauen aus dem Thurgau und Appenzell Innerrhoden heran, wie die zweite Grafik veranschaulicht. Zuunterst wird deutlich, dass Innerrhoden prozentual die schnellsten Läufer stellt.

Finisher 2014 nach Geschlecht*



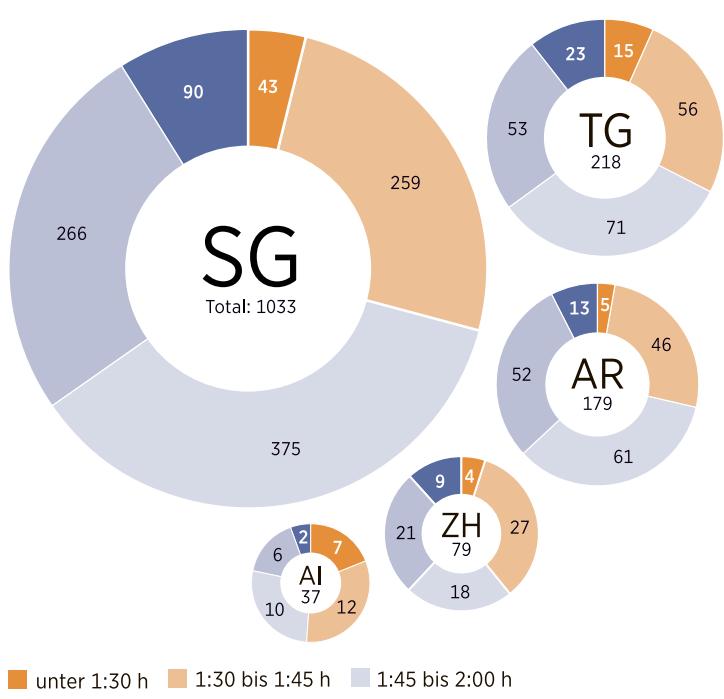
Halbmarathon 2014

Teilnehmer/innen nach Kantonen und Geschlecht*



Halbmarathon 2014

Teilnehmer/innen nach Kantonen und Leistung*



Hiesige und andere

Griechen und Polen, Neuseeländer und Thailänder: Nicht nur Schweizer nehmen am Auffahrtslauf teil.

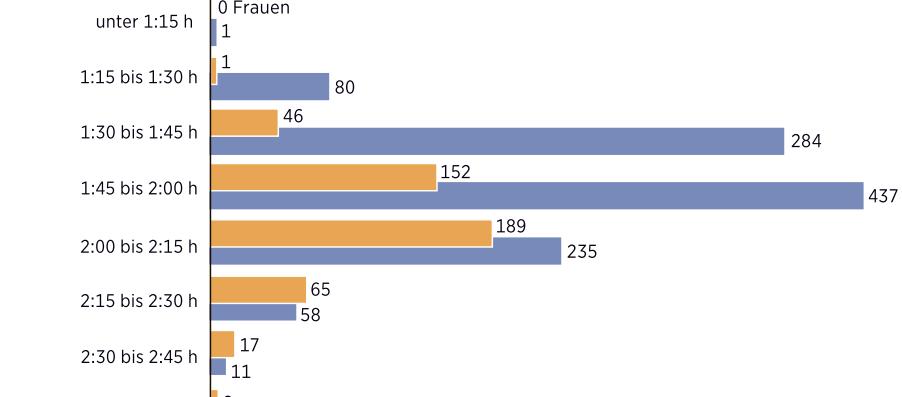
	2014**	2015***
St.Gallen	2153	2583
Thurgau	365	427
Appenzell AI	60	83
Appenzell AR	351	387
Zürich	139	158
Graubünden	34	46
Bern	21	27
Basel BL/BS	15	10
Aargau	15	40
Waadt	9	7
Luzern	9	11
Schwyz	8	13
Solothurn	5	4
Wallis	3	4
Zug	3	3
Glarus	2	5
Fribourg	2	4
Nidwalden	2	1
Tessin	1	5
Genf	1	1
Schaffhausen	5	5
Uri	0	4
Deutschland	24	41
Österreich	14	4
Liechtenstein	13	22
Frankreich	3	1
Italien	2	0
Australien	2	0
Schweden	1	0
Holland	1	7
Neuseeland	1	0
Vietnam	1	0
Norwegen	1	0
Griechenland	0	2
Polen	0	2
Thailand	0	1
Malaysia	0	1
Total	3266	3909

Ein Grossteil läuft zwischen 1:45 und 2 Stunden

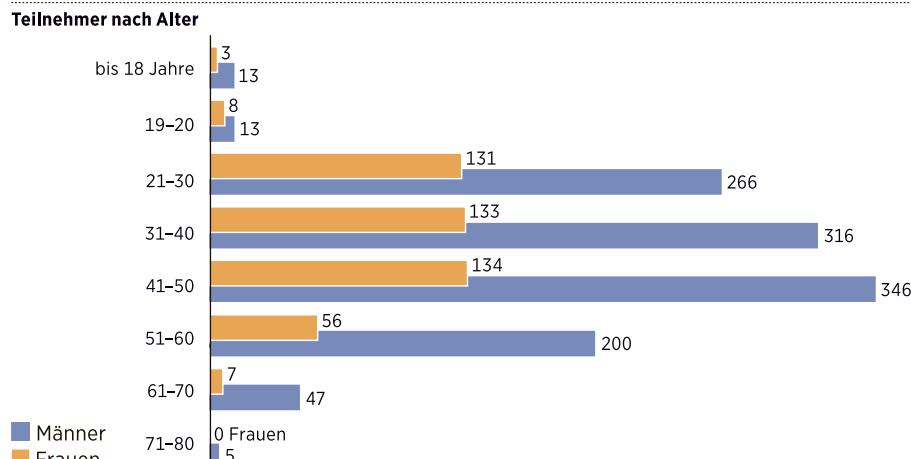
Beim Halbmarathon 2014 schaffte es nur Sieger Bruno Heuberger unter 1:15 Stunden ins Ziel. Die grösste Gruppe folgt eine halbe Stunde später, wie die obere Grafik zeigt. Unten: Vor allem bei Männern zwischen 41 und 50 Jahren ist der Halbmarathon beliebt.

Halbmarathon 2014

Teilnehmer nach Leistung und Geschlecht



Teilnehmer nach Alter



STARTERLISTE: STAND 29.4.2015**HALBMARATHON****21,1 KM JUNIOREN U18**

1618 Aebi Tobias, Ulisbach, 1999
281 Date Raphael, Teufen AR, 1998
109 Dörsing Hendrik, Langrickenbach, 1999
739 Engler Stefan, Speicher, 1998
1675 Gemperle Michael, Stettfurt, 1999
522 Hobi Manuel, Teufen AR, 1998
1866 Huber Reto, Heiden, 1999
1795 Leitner Severin, Berg SG, 1998
445 Meile Sandro, Oberegg, 1998
1063 Nett Nils, Rorschacherberg, 1998
1527 Püntener Kevin, Henau, 1999
1323 Sander Florian, St. Gallen, 1998
1416 Wick Janosch, Andwil SG, 1998

21,1 KM JUNIOREN U20

1089 Aebi Simon, Ulisbach, 1997
944 Gehrig Rouven, Wil SG, 1997
1046 Hauser Dominik, Zuzwil SG, 1997
789 Jäckle Tobias, Steckborn, 1997
1868 Jakob Raffael, St. Gallen, 1996
1226 Kleinheinz Remo, St. Gallen, 1996
1240 Krüsi Tobias, St. Gallen, 1996
137 Lutz Samuel, Altstättigen SG, 1996
567 Mettler Remo, Engelburg, 1996
376 Nässcher Basil, St. Gallen, 1997
11 Portmann Christian, Emmenbrücke, 1996
1298 Reichmuth Fabian, Flawil, 1996
391 Sattler Silvan, Wilen b. Wil, 1997
397 Schnetzer Yves, Sonnenthal, 1997
1797 Signer Aron, Romanshorn, 1997
1357 Sturzenegger Bruno, Herisau, 1997
1363 Suppiger Yannick, Muolen, 1997
418 Tschumper Yannis, Ebnat-Kappel, 1997
1385 Welte Nicolas, St. Gallen, 1996
1613 Wuttek Julian Martin Kolmar, St. Gallen, 1996

21,1 KM MÄNNER M20

296 Ackermann Pascal, Mels, 1991
94 Agir Sabo, St. Gallen, 1987
46 Albrecht Fernando, Glis, 1993
1090 Alder Matthias, Oberuzwil, 1987
462 Angehrn Claudio, Niederteufen, 1986
185 Angehrn Patrick, Niederteufen, 1994
1094 Bachmaier Niklas, D-München, 1995
1095 Bader Claudio, St. Gallen, 1990
1665 Bakacs Etienne, Gossau SG, 1992
1099 Baumann Roman, Arbon, 1989
1541 Baumann Simon, St. Gallen, 1986
926 Baumeler Michael, Staad SG, 1986
1102 Belz Leander, St. Gallen, 1987
1103 Berger Martin, Waldstatt, 1988
928 Bischof Gabriel, Mosnang, 1989
25 Bodenmann Heinz, Gais, 1988
1112 Bonazza Fabrizio, St. Gallen, 1989
710 Bopp Nicolas, Wittenbach, 1995
208 Böschi Ruedi, Ulisbach, 1991
1758 Bötschi Oliver, Winterthur, 1989
472 Brander Patrick, St. Gallen, 1992
1619 Bregg Mike, St. Gallen, 1986
72 Breitenmoser Fabian, Bütschwil, 1990
206 Breitenmoser Pascal, Gossau SG, 1988
1113 Briere Edouard, D-München, 1988
713 Brivio Ramon, Amriswil, 1993
262 Bruggmann Philipp, Lichtensteig, 1989
106 Büchler Fabian, Goldach
480 Büchler Kevin, Lütisburg, 1991
1429 Büchli Marco, Goldach, 1988
103 Buehler Raphael Tiziano, St. Gallen, 1986
306 Bühler Michael, St. Gallen, 1986
481 Cahenzli Marcel, Märstetten, 1992
657 Caluori Daniel, St. Gallen, 1990
1129 Choquel Jérôme, St. Gallen, 1988
1131 Coka Joel, St. Gallen, 1991
307 Corrodi Raffael, St. Gallen, 1989
308 Corrodi Simon, Zürich, 1988
488 Dierauer Yves, St. Gallen, 1990
1138 Diethelm Matthias, Amriswil, 1988
728 Duft Daniel, Langnau am Albis, 1989
1483 Eberle Rico, St. Gallen, 1986
732 Egger Noël, Häggenschwil, 1990
1037 Egger Reto, Wilen (Gottshaus), 1992
1861 Ellenrieder Daniel, St. Gallen, 1990
741 Erismann Philipp, Uzwil, 1992
1146 Erni Jonas, St. Gallen, 1991
316 Etter Nathanaël, Corminboeuf, 1991
504 Fässler Jan, Appenzell, 1992
116 Fässler Ramon, Appenzell, 1988
754 Fässler Samuel, Weissbad, 1990
1555 Fischler Luca, St. Gallen, 1989
498 Folgado Maikel, St. Gallen, 1987
449 Forlini Livio, Engelburg, 1993
751 Frei Hansueli, Urnäsch, 1988
114 Frei Nicola, St. Gallen, 1986
322 Frei Roman, Gossau SG, 1988
1672 Frei Simone, St. Gallen, 1992
1154 Frey Gabriel, Au SG, 1986
1673 Frick Manuel, St. Gallen, 1988
323 Frick Marco, Uzwil, 1990
1815 Frick Moritz, Abtwil SG, 1993
273 Frischknecht Manuel, St. Gallen, 1986
115 Frischknecht Reto, Kloten, 1989
52 Fritschi Manuel, Rapperswil SG, 1988
1759 Füglister Dominik, Dietikon, 1988
506 Gehrig Andreas, Schwarzenbach SG, 1987
1167 Geiger Fabio, Oberuzwil, 1991
758 Gentsch Tobias, Arbon, 1989
1489 Gervasi Riccardo, Arbon, 1986
84 Giovani Flavio, Naters, 1992
1678 Gloo Samuel, Siebenen, 1986
1439 Gmünder Florian, St. Gallen, 1987
768 Göldi Fabio, St. Gallen, 1995
327 Gouglar Arnaud, Bulle, 1991
215 Grau Jan, Zürcherwangen, 1992
1177 Greco Boris, Biel/Bienne, 1993
1682 Grob Lukas, Goldach, 1987
1178 Grob Nicolai, Eggersriet, 1994
765 Gröber Philipp, St. Gallen, 1990
189 Grogg Kevin, Wittenbach, 1987
1561 Grosses Hannes, St. Gallen, 1988
53 Grossenbacher Benjamin, Sulgen, 1989
274 Gubser Sandro, St. Gallen, 1988
513 Hafner Manuel, Löttmenschwil, 1989
331 Hafner Mathias, Löttmenschwil, 1991
770 Haltiner Beat, Wittenbach, 1988

218	Haltiner Silvan, Herisau, 1990	810	Löpf Robert, Heiden, 1986	1586	Schenk Demian, Schwellbrunn, 1993
1865	Häne Joel, St. Gallen, 1989	264	Lorenz Raffael, Dreielen, 1990	1326	Scherrer Adrian, Herisau, 1986
1188	Hartmann Andri, Herisau, 1993	812	Lüthi Moritz, Zürich, 1986	392	Schildknecht Beat, Amriswil, 1993
1562	Hartmann Ivo, Krummenau, 1992	1872	Maag Cyril, St. Gallen, 1986	1532	Schindler Lino, Heiden, 1992
516	Heeb Dominik, Wittenbach, 1989	1277	Mäder Andreas, Abtwil SG, 1989	1076	Schläpfer Mathias, Wittenbach, 1988
221	Helfenberger Marco, St. Gallen, 1986	371	Mäder Stefan, St. Gallen, 1988	605	Schlattlinger Robin, Freidorf TG, 1994
333	Helg Pascal, Henau, 1987	138	Manser Philipp, Mörschwil, 1987	1713	Schlegel Pascal, Schwarzenbach SG, 1988
779	Herzog Adrian, Thal, 1992	372	Méan Yves-Manuel, Zürich, 1986	1329	Schmid Cyril, St. Gallen, 1992
337	Hilber Adrian, St. Gallen, 1989	369	Meier Martin, Wil SG, 1986	1714	Schmid Daniel, Wittenbach, 1995
338	Hoch Florian, Diepoldsau, 1986	233	Meier Sandro, Davos Platz, 1991	64	Schmidt Niklaus, Filisur, 1990
1775	Hoch Tobias, Degersheim, 1992	822	Meier Ueli, Gossau SG, 1987	395	Schmucki Claudio, Eschenbach SG, 1994
341	Holenstein Christian, Tübach, 1986	565	Meile Pascal, Oberegg, 1992	1332	Schneider Daniel, Herisau, 1994
1515	Horlacher Joel, St. Gallen, 1993	1270	Meister Samuel, Wittenbach, 1992	155	Schöllhorn Michael, St. Gallen, 1994
343	Hörler Tobias, St. Gallen, 1990	1743	Messmer Lukas, Schwarzenbach SG, 1993	985	Schwarzkopf Jérôme, St. Gallen, 1987
1203	Hug Tobias, Adliswil, 1993	1779	Mettler Elia, Degersheim, 1992	1335	Schwenderer Pascal, Sevelen, 1992
957	Huwiler Parick, Basel, 1987	824	Mettler Michael, Wilen b. Wil, 1994	859	Schwizer David, Winterthur, 1989
530	Imseng Steven, Rorschacherberg, 1989	569	Moesler Marcel, Appenzell, 1986	1338	Sennhauser Marco, Mühlrüti, 1991
531	Inauen Andreas, St. Gallen, 1991	1278	Möller Pascal, Speicherschwend, 1991	1341	Siegenthaler Reto, Sevelen, 1986
75	Inauen David, Appenzell, 1986	56	Moserberger Benjamin, Steinach, 1989	1718	Signer Thomas, Herisau, 1989
533	Inauen Manuel, Appenzell, 1987	238	Müller Benjamin,	157	Signer Urban, Appenzell, 1988
1823	Inauen Samuel, Weissbad, 1986	1281	Guntershausen b. Aadorf, 1991	1346	Sonderegger Pascal, Grub SG, 1995
1500	Ineichen Matthias, St. Gallen, 1989	570	Müller Jérôme, St. Gallen, 1990	865	Spari Patrik, Speicherschwend, 1992
387	Ivanusic Tomislav, Flawil, 1987	1282	Müller Pascal, Zürich, 1986	161	Stäheli Pascal, St. Gallen, 1989
535	Jeanneret Lionel, St. Gallen, 1992	1583	Müller Patrick, Wil SG, 1988	1650	Stäheli Patrick, Zuben, 1988
1776	Joller Andreas, Bühler, 1991	144	Müller Simon, Wolfertswil, 1991	1349	Staib Eddie, Rickenbach b. Wil, 1991
907	Jörg Michael, Pany, 1989	571	Namshi Wangden, St. Gallen, 1995	620	Stalder Ralph, St. Gallen, 1988
1213	Jud David, Herisau, 1991	1289	Neff Christian, Bütschwil, 1991	407	Stark Robert, St. Gallen, 1988
1214	Junginger Daniel, Wittenbach, 1991	239	Neff Maurus, Bütschwil, 1989	1361	Stäuble Philip, Bettwiesen, 1987
1460	Kägi Jan, Winterthur, 1989	974	Niedenzu Philipp, St. Gallen, 1987	408	Staubli Christian, Oberuzwil, 1988
1826	Kappenthuler Samuel, St. Gallen, 1987	79	Niquillat David, Zürich, 1988	6	Steiner Dario, Tobel, 1986
549	Käser Dominik, Gossau SG, 1990	242	Oberhänsli Fabian, Zezikon, 1990	669	Steiner Dimitri, St. Gallen, 1989
1218	Keller Adrian, Rorschacherberg, 1988	378	Oberholzer Christof, Waldkirch, 1989	1352	Steiner Pascal, Zürich, 1986
1827	Keller Dario, Wattwil, 1992	575	Oberholzer Silvio, Abtwil SG, 1994	410	Steiner Patrick, St. Gallen, 1991
544	Keller Erich, St. Gallen, 1989	1521	Oberlin Dominic, Niederwil SG, 1986	159	Steiner Samuel, St. Gallen, 1987
1220	Keller Jonas, Niederteufen, 1991	1782	Oehninger Meico, Pieterlen, 1991	871	Steiner Silvan, St. Gallen, 1986
1223	Kerschbaum Dominik, St. Gallen, 1986	1843	Oggenfuss Sven, St. Gallen, 1986	622	Steiner Stefan, Tübach, 1989
129	Kliemens Florian, St. Gallen, 1988	1637	Paradisi Luca, Rheineck, 1993	991	Steingruber Martin, Egnach, 1992
130	Kobelt Rolf, Abtwil SG, 1986	581	Pellegrino Manuele, Kreuzlingen, 1992	33	Stolz Samuel, Teufen AR, 1989
1570	Kokkinis Jannis, Freidorf TG, 1991	837	Pleithner Marcel, Bütschwil, 1987	412	Streit Simon, St. Gallen, 1988
1869	Koller Daniel, Appenzell, 1988	382	Ponjevic Adis, Sargans, 1989	34	Streule Sascha, Chur, 1990
1236	Koller Patrick, St. Gallen, 1987	1295	Popp Daniel, Arbon, 1987	874	Strittmatter Daniel, Waldkirch, 1990
796	Koller Philipp, Amriswil, 1990	1524	Prestia Salvatore, St. Gallen, 1991	251	Strittmatter Marcel, Waldkirch, 1990
1056	Koller Sandro, St. Gallen, 1994	1846	Püntener Roman, Degersheim, 1989	252	Tobler Michael, Staad SG, 1993
1238	Krabichler Oliver, Engelburg, 1987	150	Räber Stephan, Frauenfeld, 1988	1359	Sturzenegger Mathias, Rehetobel, 1990
967	Kradolfer Simon, Buchs SG, 1989	586	Raess Raphael, Langnau am Albis, 1990	1651	Süss Thomas, Gossau SG, 1986
30	Krähenbühl Nicola, Basel, 1987	194	Rapp Robin, Oberägeri, 1991	91	Taddeo Angelo, Kreuzlingen, 1992
352	Kressig Stefan, Bad Ragaz, 1986	244	Raschle David, Niederuzwil, 1990	1367	Temprana Andres, Flawil, 1995
1696	Küng Kristian, St. Gallen, 1986	1296	Rechsteiner David, St. Gallen, 1987	722	Thalmann Serafin, St. Gallen, 1989
231	Küng Max, Wil SG, 1987	587	Reichel Lukas, St. Gallen, 1987	630	Thomann Samuel, Romanshorn, 1986
1241	Kunz Primin, Degersheim, 1993	589	Riedener Daniel, Untereggen, 1986	1368	Thomann Valentin, Steinebrunn, 1991
1572	Künzler Thomas, Buchs SG, 1994	1070	Riedener Roger, St. Gallen, 1988	22	Thür Daniel, Oberriet SG, 1988
135	Kurt Domenic, Gossau SG, 1988	1302	Riss Jan, Heiden, 1992	1370	Tinner Mario, Diepoldsau, 1992
552	Labhart Raphael, St. Gallen, 1986	1307	Rohner Stefan, St. Gallen, 1991	632	Tobler Marco, Glattpark (Opfikon), 1992
553	Labhart Raphael, St. Gallen, 1986	386	Rölli Adrian, Wolfhalden, 1993	1083	Tobler Pascal, Wattwil, 1991
10	Lampert Jean-Claude, St. Gallen, 1995	245	Rothenberger Leonhard, Heiden, 1989	164	Ton Flavio, Waldstatt, 1993
359	Ledergerber Alain, Winden, 1987	1309	Ruckstuhl Frederic, St. Gallen, 1988	255	Traber Michael, Münchwilen TG, 1992
1252	Lendi Plus, Mols, 1986	1710	Rüdisühl Philipp, Oberbüren, 1993	1372	Ulrich Sven, Herisau, 1990
87	Lengen Matthias, Naters, 1992	982	Rüegger Jann, St. Gallen, 1987	66	Venetz Sandro, Stalden, 1992
559	Lenzi Yann				

Der Taktgeber

Kevin Thoma will als sportlicher Leiter des Auffahrtstlaufes mit der Idee von Pacemakern seine Begeisterung an möglichst viele weitergeben.

FRITZ BISCHOFF

Eigentlich war Kevin Thoma einmal ein überzeugter Fussballer, dem der Mannschaftssport seine wichtigste Freizeitbeschäftigung war. Doch dann gab es für den heute 25-Jährigen vor etwas mehr als fünf Jahren ein eigentliches Schlüsselerlebnis. «Ich merkte, dass ich technisch zu wenig gut war, um es im Fussball weiter zu bringen. Klar war mir aber schon damals, dass meine Ausdauerleistungen durchaus ansprechend waren. Da mein Vater ein begeisterter Läufer war und es heute noch ist, lag es nahe, dass auch ich zum Läufer wurde.» So bestritt er im Jahre 2010 in Winterthur seinen ersten Halbmarathon und erreichte auf Anhieb eine Zeit, die ihn motivierte, seine Trainingsintensität zu erhöhen.

Marathons in Weltstädten

Mittlerweile ist Kevin Thoma zum Marathonläufer geworden. In Prag, Chicago, Wien, Budapest, Berlin und jüngst in Boston ist er schon an den Start gegangen. «So kann ich meine beiden Hobbys, das Reisen und das Laufen, in idealer Weise miteinander verbinden», begründet der St. Galler, der beruflich als Aussendienstmitarbeiter von Adidas unterwegs ist. Pro Jahr trainiert er zwischen 3500 und 4000 Kilometern, was pro Woche zwischen 100 bis 120 Trainingskilometer ergibt.

Wohin sich seine läuferischen Ambitionen noch ausrichten sollen, ist offen. Beim Boston Marathon vom 20. April dieses Jahres schaffte er eine neue persönliche Bestzeit von 2:48:37 Stunden und kam als zweiter Schweizer ins Ziel. «Meine besten Jahre als Läufer habe ich sicher noch vor mir. Ich bin für alles Künftige offen. Ein Ziel habe ich aber schon heute definiert. Im Jahre 2018 laufe ich am meinem 29. Geburtstag den New York City Marathon.»

Begeisterung weitergeben

Dieser Motivationspunkt ist aber doch noch in weiter Ferne.

Aktuell fiebert Kevin Thoma dem Auffahrtstlauf vom 14. Mai 2015 entgegen und dies, obwohl er selber gar nicht starten und damit laufen wird. Als sportlicher Leiter der Grossveranstaltung fehlt ihm dazu schlichtweg die Zeit. Wohl hat er im Vorfeld bezüglich Streckenführung, Verpflegung, Streckensicherung und vieler anderer Punkte schon den Grossteil

anspruchsvoll. Da kann man sich leicht überschätzen. Dies sollen unsere Pacemaker verhindern, indem sie das Tempo vorgeben, aber auch Informationen zu den Verpflegungsstationen und anstehenden Anforderungen auf dem Parcours machen», erklärt Thoma. Mit seinen Schrittmachern, die allesamt erfahrene Läufer sind und über ein gutes Zeitgefühl verfügen, hat er die Strecke eingehend analysiert und studiert.

«Es gibt keine Grenzen, sondern nur das Geniesen des Augenblicks.»

seiner Arbeiten erledigt, doch am Auffahrtstag sind seine organisatorischen Fähigkeiten weit mehr gefragt als seine läuferischen. Sein Ziel ist es, seine eigene Laufbegeisterung an möglichst viele andere weiter zu vermitteln. «Laufen ist die beste Sportart der Welt. Man kann sie überall in Gruppen oder individuell ausüben. Es gibt eigentlich keine Grenzen, sondern nur ein Geniesen des Augenblicks.»

Pacemaker als Motivatoren

Diesen Genuss des Laufens will Kevin Thoma auch den Tausenden an Laufbegeisterten am Auffahrtstlauf vermitteln, dies aus eigentlicher Liebe zu seiner Heimatstadt St. Gallen und dem Laufsport, wie er seine Passion umschreibt. Damit sich die Läuferinnen und Läufer nicht zu sehr verausgaben, sich überschätzen, soll ihnen eine Hilfe mit auf den Weg gegeben werden. Diese Hilfe sind zwölf Pacemaker. Sie sind mit rotem Shirt, einem Rucksack und einer Fahne speziell gekennzeichnet und haben den Auftrag, den Halbmarathon in einer zuvor festgelegten Zeit zu absolvieren.

So können sich die Läuferinnen und Läufer selber einer avisierten Zeit zuordnen und nachher mit den entsprechenden Pacemakern laufen. «Unser Auffahrtstlauf ist von der Streckenführung und vor allem von der Topographie her

damit die Pacemaker auch jederzeit die Strecke und das Streckenprofil im Griff haben, tragen sie auf ihrem Unterarm ein Klebe-Tattoo mit allen wichtigen Streckenangaben. «Dies ist eine Neuerung im Vergleich zum Vorjahr, in dem sich die Idee der Schrittmacher grundsätzlich schon sehr bewährt hat», blickt Kevin Thoma zurück. Der Service mit den Schrittmachern ist nicht auf alle Leistungsbereiche ausgerichtet, sondern kommt erst ab einer Zielzeit von 100 Minuten für die 21 Kilometer zum Tragen. Die Idee der Pacemaker an Läufen ist nicht neu. Der Begriff entstammt der Medizin, wo der Herzschrittmacher mit dem englischen Ausdruck «Pacemaker» der Taktgeber des Herzens ist. In der Leichtathletik gelangten die Schrittmacher ursprünglich als Tempomacher, die oft auch als «Hasen» bezeichnet wurden, zum Einsatz.

Vor allem auf der Bahn mussten sie für andere Läuferinnen und Läufer zur Realisierung von Rekorden auf den mittleren und längeren Distanzen vorgegebene Tempi anschlagen. Später wurden Pacemaker dann auch gegen Bezahlung bei Läufen auf der Strasse bis hin zum Marathon verpflichtet.

Pacemaker

Zwölf Pacemaker werden am Auffahrtstlauf Läuferinnen und Läufer unterstützen. Sie sind mit einem roten Shirt, einem Rucksack und einer Fahne gekennzeichnet.

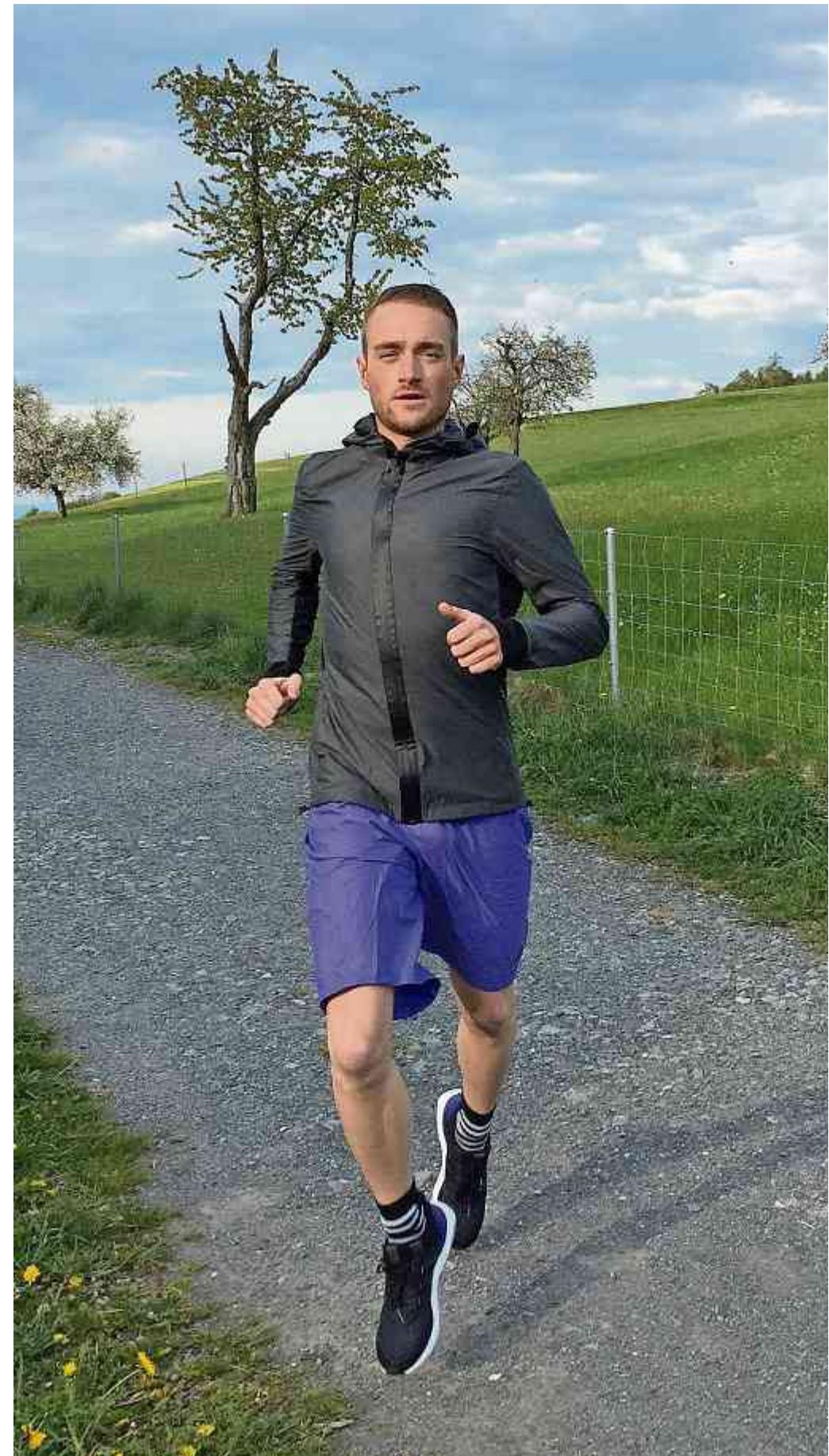


Bild: Seraina Thuma

Als sportlicher Leiter ist Kevin Thoma am Auffahrtstlauf nur neben der Strecke aktiv.

753	Frick Joseph, Wängi, 1978	220	Heilig Lorenz, St. Gallen, 1979	133	Krüse Simon, St. Gallen, 1983	1700	Müller Manuel, Bischofszell, 1984	390	Sammet Marius, St. Gallen, 1977
1158	Frommenwiler Martin, Goldach, 1982	948	Heinemann Michael, St. Gallen, 1983	229	Kuenzle Urs, Wil SG, 1982	374	Müller Marius, St. Gallen, 1979	154	Schädliger Roger, Fl-Triesenberg, 1976
438	Fuchs Andreas, Adorf, 1979	776	Heini Patrick, Erlen, 1984	134	Kuhn Mathias, Schaffhausen, 1984	829	Müller Michael, Stein AR, 1980	909	Schäffelin Felix, St. Gallen, 1976
1464	Furrer Patrick, St. Gallen, 1983	1627	Helfenberger Sven, Niederteufen, 1983	1631	Kuhn Roger, Wangen SZ, 1983	1062	Müller Roman, St. Gallen, 1981	690	Schättlin Martin, Gipf-Oberfrick, 1981
1485	Gabriel Renato, St. Gallen, 1981	223	Heller Patrick, Abtwil SG, 1977	1831	Kümmin Eduard, Wil SG, 1985	184	Müller Samuel, St. Gallen, 1977	603	Scheiwiller Simon, Wattwil, 1976
1771	Galan Daniel, St. Gallen, 1980	518	Hensel David, St. Gallen, 1976	76	Künzle Roman, Appenzell, 1978	1581	Murer Tobias, Abtwil SG, 1977	606	Schläpfer Tobias, St. Gallen, 1985
755	Garcia David, Arbon, 1978	16	Hermann Daniel, Münchwilen TG, 1977	969	Künzler Alexander, Abtwil SG, 1982	1286	Naef Jakob, Henua, 1977	1327	Schlemmer Tobias, St. Gallen, 1981
1864	Gass Rodrigo, Laufen, 1984	336	Herrmann Michael, St. Gallen, 1977	230	Kuratli Daniel, Oberuzwil, 1985	58	Nauer Thomas, Marbach SG, 1983	1328	Schloss Lukas, St. Gallen, 1980
683	Gattiker Urs, Frauenfeld, 1984	1819	Heuberger Patrick, Utwil, 1979	357	Lang Philipp, St. Gallen, 1981	375	Niedermann Mark, St. Gallen, 1985	1850	Schlücke Christian, St. Gallen, 1979
117	Gebert Mischa, Kirchberg SG, 1982	906	Heuberger Thomas, Niederbüren, 1985	1247	Lang Sandro, Heerbrugg, 1982	145	Niedermann René, Zuckenriet, 1979	1588	Schmucker Johannes, St. Gallen, 1981
1164	Gehrige Marco, Wil SG, 1980	1198	Hilfiker Patrik, Rorschacherberg, 1976	442	Latzer Roman, Gossau SG, 1977	241	Noger Patrick, Fribourg, 1985	394	Schmucki Andreas, Winkel, 1985
508	Geissbühler Markus, St. Gallen, 1978	523	Hoffmann Christian, St. Gallen, 1979	1508	Ledergerber Markus, Waldkirch, 1982	577	Oehler Alex, Wittenbach, 1985	1462	Schmutz Daniel, Schmerikon, 1979
1169	Gemma Ernesto, Rudolfstetten, 1977	1800	Hofmann Lukas, Hundwil, 1977	360	Lehmann Martin, Wittenbach, 1977	1745	Oertle Daniel, Gossau SG, 1983	610	Schneider Samuel, Schwellbrunn, 1985
1170	Genova Michael, St. Gallen, 1979	1200	Hofstetter Felix, St. Gallen, 1982	803	Lehmann Mirco, St. Gallen, 1978	1522	Oezan Semih, Steinach, 1977	1716	Schoch Roman, St. Gallen, 1979
1171	Gerber Manuel, Zürich, 1984	1201	Hofstetter Pascal, Abtwil SG, 1976	1834	Lehner Andreas, Speicher, 1984	1293	Olibet Peter, St. Gallen, 1976	916	Schoeller André, Winterthur, 1983
1438	Gerber Remo, Winterthur, 1979	1686	Hollenstein Stefan, Gossau SG, 1985	1253	Lieberherr Ruedi, St. Gallen, 1985	579	Ott Michael, Gähwil, 1981	615	Schönenberger Fabian, St. Gallen, 1983
759	Germann Marco, Flawil, 1981	342	Hörler Matthias, St. Gallen, 1984	1254	Lienert Christoph, Zürich, 1985	179	Pagani Livio, Otelfingen, 1982	402	Schönenberger Stefan, Wil SG, 1977
904	Germann Norbert, Lömmenschwil, 1979	432	Huber Remo, Winterthur, 1981	1698	Linnemann Ralph, Uzwil, 1978	978	Pavlovic Marijo, St. Gallen, 1979	77	Schwarzwalder Christian, Winterthur, 1981
1488	Gervasi Paolo, Walzenhausen, 1980	526	Hug Roger, Wil SG, 1980	806	Loepe Thomas, Heiden, 1984	582	Penapradro Javier, D-München, 1981	689	Schweizer Oliver, Andwil SG, 1978
761	Gmünder Baptist, Appenzell, 1984	783	Hungerbühler Beat, Dübendorf, 1979	807	Loher Tobias, Winterthur, 1981	269	Pereira Michael, Effretikon, 1985	1590	Schweizer Ruedi, St. Gallen, 1977
762	Gmünder Markus, St. Gallen, 1984	527	Hungerbühler Florian, Wil SG, 1985	363	Looser Silvio, Romanshorn, 1983	1452	Pezzani Bruno, Wattwil, 1981	399	Schweizer Yves, Wil SG, 1980
1625	Good Manuel, St. Gallen, 1981	1206	Hüpfi Felix, Winterthur, 1978	44	Luginbühl Christoph, Sulgen, 1982	1639	Pfiffner Stefan, St. Gallen, 1980	917	Schwendener Jan, Luzern, 1981
439	Graf Leo, Egnach, 1981	344	Hüppi Gregor, Gossau SG, 1978	1263	Lüönd Egon, Sattel, 1980	1525	Probst Marc, Gossau SG, 1978	400	Schwinger Marco, Wittenbach, 1979
1175	Graf Marco, Winterthur, 1983	43	Hüppi Ramon, Balgach, 1984	1259	Lustenberger Fritz, Au SG, 1978	286	Ramsauer Fabian, St. Gallen, 1982	858	Schwittler Patrick, Wittenbach, 1979
1176	Graschi Peter, Eschikofen, 1976	784	Hutter Michael, Diepoldsau, 1982	1262	Lüthi Simon, Niederuzwil, 1980	980	Rechsteiner Reto, Freidorf TG, 1978	861	Selva Erwin, St. Gallen, 1981
1560	Grasso Dario, Rorschach, 1980	956	Hutterli Martin, Gossau SG, 1979	813	Maienfisch Manuel, Steinach, 1977	1297	Regier Johannes, Zürich, 1983	1337	Semanic Munib, Altstätten SG, 1984
1742	Gray Abel, St. Gallen, 1976	1793	Inauen Cyril, Appenzell, 1981	815	Manser Albert, Brütsau, 1981	287	Reichle Sebastian, St. Gallen, 1984	156	Sewer Marcel, Wil SG, 1979
1750	Grieco Antonio, Andwil SG, 1977	1210	Izzi Alessandro, Herisau, 1984	17	Manser Samuel, Mörschwil, 1985	88	Rentzmann Cornel, Wil SG, 1977	1534	Siewert Michael, Kreuzlingen, 1978
510	Grob Marcel, Buchs SG, 1980	1211	Janic Dejan, St. Gallen, 1980	562	Martella Giuseppe, Staad SG, 1982	149	Rieder Stefan, St. Gallen, 1983	403	Signer Sebastian, Herisau, 1982
1180	Grütter Marco, Speicher, 1982	1825	Jaun Andreas, St. Gallen, 1978	818	Marti Micha, Wolfertswil, 1983	384	Ritter Daniel, Ernetschwil, 1982	1342	Sigrist René, Heiden, 1983
118	Güpfert Niklaus, Winterthur, 1981	1689	Joos Fabian, Rehetobel, 1977	1514	Marti Tobias, St. Gallen, 1979	1303	Roduner Daniel, Flawil, 1985	249	Snippe Ricky, St. Gallen, 1984
330	Haettenschwiler Dominique, St. Gallen, 1984	227	Jost Jonas, Rapperswil SG, 1982	563	Matei Patrick, Büelach, 1979	80	Rohner Markus, Berneck, 1983	1345	Soller Marcel, Amriswil, 1984
769	Hafner Christof, Freidorf TG, 1985	356	Käppeli Marco, St. Gallen, 1977	1576	Mathis Stefan, Wil SG, 1979	1849	Rohrer Hanspeter, Speicher, 1984	406	Spiak Michael, St. Gallen, 1983
1183	Hajlovic Erwin, Au SG, 1985	1216	Keel Christof, Fläschi, 1983	1269	Mauchle Livio, St. Gallen, 1985	1316	Röll Tobias, Thal, 1977	990	Spielmann Jürg, St. Gallen, 1979
771	Handke Bernhard, Berneck, 1977	962	Keller Jürg, St. Gallen, 1980	564	Mazzini Franco, Arbon, 1977	288	Rosenast Michael, St. Gallen, 1984	618	Sprecher Christoph, Sargans, 1981
674	Hanselmann Christoph, Altstätten SG, 1977	346	Kernen Roger, Tägerschen, 1977	443	Meier Roger, St. Gallen, 1984	593	Rossetti Marco, Steinach, 1983	666	Staffa Kevin, St. Gallen, 1979
675	Hanselmann Samuel, Oberriet SG, 1977	1691	Klement Domenic, Rorschach, 1983	821</td					



HIRSLANDEN
KLINIK STEPHANSHORN

SIE KÖNNEN SICH EIN LEBEN OHNE SPORT NICHT MEHR VORSTELLEN? WIR UNS AUCH NICHT.

In der Klinik Stephanshorn setzen wir alles auf kompromisslose Qualität und Sicherheit. Als eine von 16 Kliniken der Privatklinikgruppe Hirslanden bieten wir unseren Patientinnen und Patienten erstklassige medizinische Leistungen und modernste Infrastruktur.

Hirslanden Klinik Stephanshorn
Brauerstrasse 95
9016 St. Gallen
T 071 282 71 11
klinik.stephanshorn@hirslanden.ch
www.hirslanden.ch/stephanshorn

DIE KLINIK STEPHANSHORN IST MEDICAL PARTNER
DES AUFAHRTSLAUFES 2015

Damit Sie am Wochenende nicht ins Büro müssen

Wussten Sie schon, dass Sie sich Ihre Zeitung je nach Wochentag an eine andere Adresse zustellen lassen können? Und das ist nur eines von vielen Beispielen, weshalb sich ein Abonnement immer bezahlt macht. Ausgabe für Ausgabe, von Montag bis Sonntag.

www.tagblatt.ch/aboservice



TAGBLATT

Redaktion: Rabea Huber,
Thomas Werner

Gemeinsame Beilage von
St. Galler Tagblatt Stadt
St. Gallen, Gossau und Umge-
bung, St. Galler Tagblatt Region
Rorschach, Thurgauer Zeitung,
Appenzeller Zeitung, Wiler
Zeitung, Der Rheintaler und
Toggenburger Tagblatt, Werden-
berger & Oberengenburger,
Rheintalische Volkszeitung,
Liechtensteiner Vaterland

Inserate:
NZZ Media Solutions AG
Fürstenlandstrasse 122
Postfach
9001 St. Gallen
Telefon 071 272 77 77
Fax 071 272 73 17
inserate@tagblatt.ch

Redaktionelle Mitarbeit:
Ralf Streule, Tobias Söldi,
Sandra Metzger, Fritz Bischoff,
Laurien Gschwend, Fredi Kurth

Leiterin Verkauf Beilagen:
Marina Brezovac

Layout: Sina Item,
Raffaela Breda

Verlag und Druck:
St. Galler Tagblatt AG
Fürstenlandstrasse 122
9001 St. Gallen
Telefon 071 272 78 88

876	Suter Marco, Goldach, 1978	672	Ammann Ralph, Gossau SG, 1968	1811	Dojcinovic Zoran, St. Gallen, 1967	515	Hedinger Patrick, St. Gallen, 1966	799	Kugler Ernst, Mauren TG, 1966
419	Täschler Martin, Matzingen, 1978	699	Angst Patrik, Goldach, 1972	310	Donatsch Christian, Zufikon, 1970	774	Heeb Andreas, Häggenschwil, 1972	354	Kuhn Peter, Oberuzwil, 1967
20	Terzer Patrik, Appenzell, 1980	661	Arpagas Hanspeter, St. Gallen, 1970	1036	Dörsing Manfred, Langrickenbach, 1968	684	Heerdegen Beat, Niederuzwil, 1970	136	Küng Martin, Waldstatt, 1970
879	Terzi Birkan Ayhan, Widnau, 1979	97	Aschmann Adrian, Zürich, 1970	1671	Dreussi Max, Niederteufen, 1967	775	Hefti Carlo, Goldach, 1971	1832	Küng Robert, Au SG, 1969
880	Thalmann Stefan, Wolfhalden, 1978	305	Bächle Adrian, Wil SG, 1967	1140	Dreyer Jens, St. Gallen, 1968	121	Heim Samuel, Romanshorn, 1973	968	Kurath Erich, Flums, 1969
1801	Thoma Daniel, St. Gallen, 1985	465	Bachmann Beat, Arnegg, 1969	110	Eberle Alex, St. Gallen, 1968	778	Heiniger Roland, Eschlikon TG, 1966	364	Lämmli Andreas, Niederteufen, 1972
881	Thoma Gallus, Mörschwil, 1981	176	Barenbrügge Stefan, Wolfhalden, 1971	437	Egger Marcel, Andwil SG, 1973	334	Hempfling Michael, Oberuzwil, 1971	1836	Lämmli Michael, Speicher, 1969
452	Tiziani Martin, St. Gallen, 1985	702	Baumgartner Mario, Ettenhausen TG, 1969	1551	Egger Thomas, Gossau SG, 1969	224	Hengartner Harald, Mörschwil, 1975	86	Lebar Robert, A-Dornbirn, 1967
1652	Tobler Martin, St. Margrethen SG, 1982	40	Baumgartner Markus,	313	Egli Pius, Andwil SG, 1966	335	Henkel Thomas, St. Gallen, 1970	1833	Lehmann Rico, Bernhardzell, 1971
633	Tobler Pascal, Wil SG, 1979	Neukirch (Egnach), 1968	736	Eigenmann Bruno, Waldkirch, 1974	124	Hennig Roger, Wil SG, 1968	804	Leippold Thomas, St. Gallen, 1967	
885	Trempe Mathias, D-Konstanz, 1976	1472	Baur Andreas, Andwil SG, 1969	314	Eigenmann Jan, Arnegg, 1975	1195	Heuberger Marcel, Egnach, 1972	558	Lenz Daniel, Gattikon, 1974
911	Troxler Thomas, Waldstatt, 1978	299	Bertucco Marco, Rorschacherberg, 1968	266	Eigenmann Raffael, Gossau SG, 1971	780	Hilber Andreas, Oberuzwil, 1969	908	Lichtensteiger Christian, Neukirch (Egnach), 1970
166	Twardy Artur, Alttnau, 1983	706	Billington Michael, Uzwil, 1973	36	Eilingen Michael, Niederbüren, 1974	520	Hilber Markus, Wohlen AG, 1969	1019	Linder Walter, Mörschwil, 1966
293	Uhler Patrik, Andwil SG, 1976	902	Bircher Michael, Gams, 1966	1143	Einspieler Markus, Engelburg, 1973	676	Hinder Daniel, St. Gallen, 1975	1256	Löttenbach Adrian, Rorschacherberg, 1972
994	Uhlmann Daniel, St. Gallen, 1977	1105	Bischof Lukas, St. Gallen, 1975	742	Erni Reto, FL-Eschen, 1971	284	Hochreutener Roland, Speicher, 1966	1261	Lüthi Hans-Ruedi, Wattwil, 1971
886	Vellone Claudio, Rorschacherberg, 1983	47	Bischofberger Guido, Oberegg, 1968	1147	Estermann Stephan, St. Gallen, 1971	949	Hochreutener Stefan, Untereggen, 1968	1699	Lüthi Marcel, Romanshorn, 1970
1538	Verhülsdonk Marcel, St. Gallen, 1979	707	Blatter Daniel, Gossau SG, 1973	494	Ettlin Patrik, Dinhard, 1969	339	Hoegger Vinzenz, St. Gallen, 1966	232	Lutz Rainer, Tuggen, 1972
995	Vlaic Kristijan, Uzwil, 1978	1107	Blumer Tobias, Waldstatt, 1973	1621	Faeß Andreas, St. Gallen, 1972	1199	Hofmann Martin Adrian, Rorschach, 1968	366	Maeder Micha, St. Gallen, 1973
996	Vonlanthen Lucas, Reichenburg, 1981	471	Bochsler Andreas, Wattwil, 1971	1040	Felber Thomas, Fläsch, 1970	444	Höhener Patrick, Abtwil SG, 1970	814	Maier Christian, St. Gallen, 1975
256	Vorburger Michael, Grabs, 1981	1109	Bogner Stefan, St. Gallen, 1974	495	Feringa Jan, Buchs SG, 1966	7470	Horlacher Andreas, St. Gallen, 1966	7777	Maier Roland, Wollerau, 1967
997	Vorburger Michael, Grabs, 1981	708	Bohlen Marco, Waldkirch, 1974	1041	Fernandez Jesus, Pully, 1972	85	Huber Roland, Bichwil, 1974	1265	Manser Hansruedi, Brülisau, 1966
1005	Wächter Martin, Zürich, 1976	711	Bossard Michael, Erlinsbach, 1975	1814	Fiala Stefano, Canobbio, 1972	782	Hugener Martin, St. Gallen, 1975	817	Marenni Mario, Freidorf TG, 1970
448	Wälde Fabian, St. Gallen, 1984	1027	Bosshard Michael, Stettfurt, 1972	50	Fischer Georg, Bern, 1969	958	Hürlimann Michael, Herisau, 1971	1518	Märklin Manuel, St. Gallen, 1967
1084	Warnche Christian, St. Gallen, 1981	15	Bosshard Simon, Gossau SG, 1975	747	Fitzi Markus, Züberwangen, 1975	1204	Huwiler Martin, Gachnang, 1969	1111	Märklin Simon, Zürich, 1970
1085	Wartberger Thomas, Egnach, 1979	1028	Brandenberger Erwin, Roggwil TG, 1970	113	Fitzi Urs, Abtwil SG, 1973	225	Hwyler Rolf, St. Gallen, 1968	1060	Marselli Antonio, Niederuzwil, 1967
1380	Weder Jarno, Diepoldsau, 1979	204	Brasser Christoph, Tobel, 1968	1153	Fonda Daniel, St. Gallen, 1972	1207	Imbimbo Stefan, St. Gallen, 1973	1266	Martin Oscar Javier, Tübach, 1973
1002	Weder Pascal, St. Gallen, 1985	435	Brauchli Thomas, St. Gallen, 1966	38	Frank Markus, Grabs, 1974	785	Inauen Patrick, Speicher, 1969	1516	Martino Dario, St. Gallen, 1968
168	Wegeler Jens, D-Saarbrücken, 1979	303	Braunschweiler Patrick, Widen, 1968	283	Frei Peter, Abtwil SG, 1972	1209	Infanger Andreas, Grosswangen, 1973	367	Marty Philipp, Wil SG, 1972
642	Wehrli Cornel, Zuzwil SG, 1980	474	Braunwalder Andreas, St. Gallen, 1975	752	Frei Rico, Abtwil SG, 1973	534	Innarella Enzo, Wittenbach, 1973	667	Meier Markus, Thal, 1968
892	Wendt Thomas, Abtwil SG, 1980	205	Brehm Manuel, St. Gallen, 1975	1437	Frei Roman, Herisau, 1969	537	Jäger Martin, St. Gallen, 1967	823	Meile Erwin, Flawil, 1969
1609	Wettstein Fredi, Thal, 1981	714	Broger Urs, St. Gallen, 1975	1557	Frischnecht Markus, Mörschwil, 1969	1215	Jäggi Hans, St. Gallen, 1967	1517	Meile Stefan, Oberegg, 1967
1086	Wicki Marco, Buchs SG, 1984	48	Brugger Rolf, Buchs SG, 1972	214	Fritsche Markus, Bütschwil, 1970	1053	Jöhl Patrick, Staad SG, 1972	1580	Meitz Markus, Flawil, 1974
1790	Widmer Patrick, St. Gallen, 1985	1475	Bruggmann Roman, Vilters, 1973	71	Füllmann Sven, Sevelen, 1973	1212	Joos Christian, Flawil, 1975	140	Meyer Daniel, Flawil, 1974
1388	Wiesli Manuel, St. Gallen, 1982	180	Brüschiweiler Roman, Romanshorn, 1975	512	Gächter Nico, St. Gallen, 1971	536	Juhasz Bruno, Winterthur, 1972	1276	Morandi Oliver, Berneck, 1970
67	Wilkenning Jan, D-Freising, 1981	716	Büchi Andreas, Wängi, 1972	217	Gächter Roland, Oberriet SG, 1972	125	Jung Urban, Oberbüren, 1968	827	Moser Martin, Gossau SG, 1969
895	Wipf Hannes, Thayngen, 1976	931	Büchi Ruedi, Buchs SG, 1968	947	Gähwiler Michael, Hauptwil, 1973	126	Jutz Otto, Arbon, 1972	57	Mueller Robinson, St. Gallen, 1973
1611	Wirs Jan Hendrik, St. Gallen, 1985	102	Buchmann Marc, Teufen AR, 1972	505	Gajetzki Thomas, Staad SG, 1970	1054	Kaufmann Daniel, Rorschach, 1968	1280	Müller Adrian, Kreuzlingen, 1975
1612	Wirz Sandro, Andwil SG, 1985	1117	Buchs Michael, St. Gallen, 1969	1626	Gämperli Marco, Niederwil SG, 1975	345	Kaufmann Daniel N., Weinfelden, 1970	143	Müller Peter, Zihlschlacht, 1973
645	Wirz Viktor, Weinfelden, 1984	186	Buchs Patrick, St. Gallen, 1968	325	Garcia Oscar, Speicher, 1970	1628	Kaufmann Urs, St. Gallen, 1975	1519	Münger Patrick, St. Gallen, 1974
258	Wolfensberger Daniel, Winterthur, 1976	1545	Bühler Andy, Neukirch (Egnach), 1966	905	Gärtner Roger, Fahrweid, 1969	127	Kaufmann Volker, Zihlschlacht, 1971	237	Muriqi Agron, Niederuzwil, 1971
1728	Wunder Tomi, St. Gallen, 1983	718	Bürgi Markus, Buchs SG, 1970	1163	Gehriger Christoph, Wil SG, 1972	54	Keller Christian, Meilen, 1968	1414	Mustel Sharon, Buchs SG, 1969
1396	Wyss Philipp, Fläsch, 1976	1124	Caluori Roger, Arbon, 1969	1165	Gehriger Reto, Wil SG, 1967	1221	Keller Patrick, Wängi, 1969	1520	Napieralski Fabian, St. Gallen, 1975
174	Zäch Patrick, Oberriet SG, 1977	482	Camilleri Chris, Rorschacherberg, 1968	757	Gentsch Christian, St. Gallen, 1967	128	Keller Peter, Bütschwil, 1971	830	Nef Peter, St. Gallen, 1975
172	Zajac Peter, Rorschach, 1981	720	Capol Ernst, Wolfhalden, 1966	1172					

Die Hoffnung auf wenig Arbeit

Die medizinische Betreuung ist auch beim Auffahrtslauf ein wichtiger Bereich in der Vorbereitung und am Lauftag selber.

Nader Massali hofft als ärztlicher Leiter der Hirslanden Klinik Stephanshorn auf möglichst wenig Arbeit, ist aber auf alles vorbereitet.

FRITZ BISCHOFF

Der erste Auffahrtslauf im vergangenen Jahr war nicht vom Wetterglück begleitet. Es war ein regnerischer Tag, der dem medizinischen Notfallteam viel Arbeit beschert hat. «Es ereigneten sich zahlreiche Stürze. Viele Läuferrinnen und Läufer haben ihre Fähigkeiten auch falsch eingeschätzt und wohl auch überschätzt. Wir stellten fest, dass viele Teilnehmende an Flüssigkeitsmangel litten, so dass wir zum Teil sogar Infusionen legen mussten», blickt Nader Massali, der ärztliche Leiter der Notfallaufnahme der Klinik Stephanshorn zurück. Als Vertreter der Klinik, die einerseits ein Partner des Auffahrtslaufs und andererseits für die gesamten medizinischen Belange des Laufes verantwortlich ist, sorgt er auch dieses Jahr wieder dafür, dass im medizinischen Bereich alles optimal vorbereitet ist. Vier Ärzte und vier Pflegefachfrauen der Klinik sind vor allem im Start- und Zielbereich der AFG Arena tätig. Dort wird eine eigentliche Notfallzentrale aufgebaut. Auf der Strecke sind Samariter und Samariterinnen verschiedener Vereine postiert, um in Zusammenarbeit mit den Fachleuten der Klinik Stephanshorn auf alle Eventualitäten vorbereitet zu sein.

Umgang mit dem Ehrgeiz

Massali, der ursprünglich aus dem Iran stammt, kam mit 13 Jahren nach Deutschland, wo er seine gesamte Ausbildung durchlief. Für den Arzt, der nun seit 13 Jahren in der Schweiz arbeitet, wäre es Wunsch und grösste Freude, wenn alle seine Vorbereitungen umsonst gewesen wären. «Ich hoffe auf möglichst wenig Arbeit. Das wäre der beste Beweis dafür, dass alle Läuferrinnen und Läufer zum einen sehr gut vorbereitet waren und zum andern auch vorsichtig gelaufen sind.» Wichtig ist für den 41-Jährigen, dass sich die Laufbegeisterten auf der anspruchsvollen Strecke



Bild: Benjamin Manser

Nach guter Vorbereitung und mit dem richtigen Einschätzen seiner Möglichkeiten steht Freude und Genuss beim Laufen nichts mehr im Weg.

nicht überschätzen. «Ehrgeiz ist eine positive Eigenschaft – zu viel Ehrgeiz aber ist schlecht, ja kann gar schädlich sein.»

Das A und O für die erfolgreiche Absolvierung des Auffahrtslaufes ist für Massali die Vorbereitung. Wer erst zwei Wochen vor dem Lauf mit dem Training beginnt, sollte nicht an den Start gehen, was im Übrigen auch für all jene gilt, die im Vorfeld eine Infektion, eine Erkältung oder gar Fieber hatten. «Wer aber mit seiner Vorbereitung schon rund zwei Monate vor dem Lauf begonnen hat und jüngst keine körperlichen Beschwerden hatte, darf sich auf einen freudigen und problemlosen Tag freuen», ist der

Arzt überzeugt. Die sportliche Vorbereitung auf den Lauftag ist aber nur ein wichtiger Aspekt der gesamten Vorbereitung. Nicht zu vernachlässigen ist das Schuhwerk. «Die Schuhe müssen an die Füsse angepasst sein. Mit neuen Schuhen einen Lauf zu bestreiten, ist absolut nicht ratsam», meint Massali.

Appell an Eigenverantwortung

Ganz allgemein appelliert der medizinische Verantwortliche des Auffahrtslaufs an die Eigenverantwortung aller Laufbegeisterten. Dazu zählt er einerseits, dass man dem Körper drei bis vier Tage vor dem Lauf Ruhe gönnst, ihn nicht mehr mit Höchst-

leistungen strapaziert und Kräfte verbraucht und anderseits auf eine ausgewogene Ernährung achtet. Diese sollte reich an Eiweißen und Kohlehydraten sein, aber auch genügend Flüssigkeit ist wichtig.

Für den Lauftag selber empfiehlt Massali ein leichtes Frühstück und fügt dann noch an: «Harnreibende Getränke sind nicht sinnvoll. Darum sollte man auch auf das Trinken von Kaffee vor dem Start verzichten. Ganz allgemein ist es einfach wichtig, auf sein Durstgefühl zu achten, denn man kann auch zu viel trinken, was dann auch wieder negativ ist.» Dieser Ratschlag hat vor – aber natürlich vor allem auch

während der sportlichen Anstrengung Gültigkeit. Schliesslich hat der einstige Kampfsportler Massali, der neuerdings am Tennis spielen seine neue Freude entdeckt hat, auch für die Zeit nach dem Zieleinlauf noch Tips bereit. «Die sportliche Betäti-



Bild: Fritz Bischoff

Nader Massali

gung soll Freude und Genuss sein. Sich zu überfordern ist schlecht. Deshalb sollte man sich nach dem Zieleinlauf nicht auf den Boden legen, sondern in langsamem Tempo noch etwas weiterlaufen», sagt Massali. «Abrupt aufzuhören ist nicht ratsam. Der Körper muss sich nach dem hohen Leistungsniveau langsam wieder in den normalen Zustand zurückversetzen können. Wichtig ist deshalb auch, den Flüssigkeitshaushalt wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Mit diesen Verhaltensregeln wird der Auffahrtslauf für alle zum freudigen Ereignis, und wir vom medizinischen Team werden nicht mit Arbeit überhäuft.»

1065	Piasente Markus, St.Gallen, 1974
1066	Pirotta Marc, Romanshorn, 1973
838	Posthumus Alexis, St. Gallen, 1968
1847	Rauber Marcel, St. Gallen, 1970
265	Reber Daniel, Goldiwil (Thun), 1966
60	Rechsteiner Dominik, Wittenbach, 1971
1299	Reichmuth Urs, Flawil, 1969
148	Reimers Werner, Thal, 1966
433	Riederer Martin, Abtwil SG, 1968
1072	Rodriguez Antonio, St.Gallen, 1973
1732	Rohrer Stefan, Heerbrugg, 1975
592	Rosenkranz Marcel, Thal, 1966
1308	Roth Daniel, St.Gallen, 1968
594	Rubin Roland, Diepoldsau, 1966
1881	Ruckstuhl Beat, Rorschacherberg, 1968
1318	Rüegg Thomas, St. Gallen, 1968
62	Rüesch Matthias, Hauptwil, 1971
31	Ruhe Marc, FL-Balzers, 1973
61	Rupflin Michael, Schänis, 1969
596	Rusch Patrik, Appenzell, 1971
1312	Rusch Urs, Egnach, 1975
1322	Rütsche Philipp, Gossau SG, 1974
598	Rutz Christian, St.Gallen, 1971
687	Rutz Roman, Abtwil SG, 1973
601	Santinelli Luca, St.Gallen, 1969
1325	Sauter Michael, St.Gallen, 1973
1530	Schachulski Andreas, D-Sankt Gallen, 1968
401	Schär Markus, Rheineck, 1970
602	Schefer Reto, Oberuzwil, 1972
8888	Scheiwiller Daniel, St. Gallen, 1968
63	Schenk Andreas, Appenzell, 1975
852	Schibli Andrew, St. Gallen, 1969
246	Schiess Manuel, Flawil, 1974
153	Schilling René, Goldach, 1970
607	Schlüchter Roland, Teufen AR, 1966
289	Schmid Martin, St.Gallen, 1969
396	Schneider Marco, Flawil, 1966
1333	Schnelli Thomas, Rorschacherberg, 1974
37	Schnellmann Rolf, Wittenbach, 1975
611	Schoch Hansjörg, Steinach, 1972
856	Schoch Thomas, Herisau, 1970
612	Schoeller Felix, Zürich, 1969
1592	Schrüpf Thomas, Walzenhausen, 1974
248	Schwager Linus, Wängi, 1967
279	Schweizer Andreas, Bern, 1975
986	Schweizer Peter, Bazenheid, 1971

987	Schwizer Martin, Degersheim, 1968
918	Seitz René, Bützschwil, 1966
291	Senn Rolf, Niederbüren, 1967
1339	Serafino David, Romanshorn, 1969
1340	Severitano Salvatore, St. Gallen, 1973
447	Sieber Marc, Kriessern, 1975
1593	Signer Ernst, Gossau SG, 1971
1719	Sommer Daniel, Hohentannen, 1966
864	Sonderegger Mario, Schwarzenbach SG, 1971
271	Sorm David, Gossau SG, 1969
405	Sostizzo Lars, Gossau SG, 1975
1348	Spirig Andreas, Heiden, 1967
869	Stadelmann Jörg, Romanshorn, 1972
870	Stadler Patrick, Abtwil SG, 1968
910	Stänz Thomas, Stettfurt, 1971
623	Stierli Marcel, Gelfingen, 1969
411	Stillhard Pascal, Wil SG, 1969
160	Stock Christoph, Appenzell, 1973
1354	Strey Christopher, Mörschwil, 1969
1355	Stricker Urs, Mörschwil, 1966
1356	Stucki Beat, Zürich, 1967
992	Suppiger Ruedi, Muolen, 1967
1365	Sutter Jonas, St.Gallen, 1969
415	Tengler Marcus, Bichelsee, 1974
416	Thalmann Reto, Trogen, 1970
1883	Thüring Stefan, Laufen, 1973
1747	Tognetti Mario, Wattwil, 1975
634	Tran Hung, Niederuzwil, 1973
1884	Uhler Roland, St.Gallen, 1966
1885	Ulmann Alexander, Herisau, 1968
1604	Ulmann Marcel, Scherzingen, 1974
1886	Utiger Daniel, Abtwil SG, 1971
420	Vollmeier Pascal, Wittenbach, 1971
1724	Vollmeier Rouven, Gundetswil, 1974
1375	Wagner René, Flawil, 1967
1087	Wälchli Peter, Widnau, 1971
257	Waldburger Roland, Mäder, 1970
167	Walser Andreas, St.Gallen, 1968
888	Walser Stefan, Speicher, 1970
998	Walter Christian, Niederbüren, 1967
1001	Walz Sebastian, Zürich, 1967
1381	Weder Urs, Gossau SG, 1967
169	Weibel Stefan, St.Gallen, 1975
92	Weisheimer Thomas, Ehrendingen, 1972
1012	Werder Gregor, Wängi, 1966

691	Wessner Marcel, Grabs, 1967
1787	Wetter Mathias, Abtwil SG, 1972
170	Wetter Thomas, Wuppenau, 1970
893	Wick Bernhard, Andwil SG, 1970
68	Winiger Roland, St.Gallen, 1968
1022	Wolff Daniel, Thal, 1974
1397	Wüger Christian, Algetshausen, 1969
1399	Würsch René, Oberriet SG, 1971
426	Würzer René, Wittenbach, 1967
1003	Wymann Mathias, Abtwil SG, 1967
39	Zehnder Felix, Wängi, 1966
650	Zeller Werner, Appenzell, 1967
1615	Zerndt Thomas, Wil SG, 1968
651	Zettler Arnd, Hauptwil, 1972
671	Zgraggen Pascal, Adligenswil, 1971
653	Ziegler Rolf, Schönholzerswil, 1967
1403	Zita Giovanni, Rorschacherberg, 1967
1409	Zürcher Hanspeter, Oberuzwil, 1970
1009	Züst Andy, Nesslau, 1968
294	Züst Erich, Appenzell, 1969
93	Zwick Richard, Mörschwil, 1968
655	Zwicky Werner, Balgach, 1975

21,1 KM MÄNNER M50

295	Abbis Jonathan, Villars-sur-Ollon, 1962
1425	Abrams Thomas, Stans, 1962
1803	Aeppli Arthur, Wil SG, 1958
695	Amann Markus, Balgach, 1963
464	Artho Kurt, Tübach, 1964
701	Asgharzadeh Asghar, Rorschach, 1956
925	Baumann Daniel, Arbon, 1961
1097	Baumann Günther, Herisau, 1964
1098	Baumann Markus, Teufen AR, 1963
454	Baur Roland, Gossau SG, 1964
1100	Beck Marco, St.Gallen, 1956
201	Benz Felix, Heerbrugg, 1960
1805	Bernegger Jean-Claude, Ebikon, 1964
1473	Berner Markus, Amriswil, 1965
203	Bianco Rolf, Weinfeelden, 1965
1104	Bigler Markus, Goldach, 1960
1961	Bösch Roli, Abtwil SG, 1961
930	Bossart Christoph, Gossau SG, 1960
1768	Brändle Markus, Uzwil, 1956
475	Breitenmoser Jörg, St.Gallen, 1961
1737	Brivio Benno, Amriswil, 1965
476	Bruggmann Remo, Rorschacherberg, 1959

1032	Brühwiler Ralph, St. Margrethen SG, 1959
478	Brunner Ralph, Engel

Laufpass von 14 bis 21.30 Uhr

Zentrum des Auffahrtslaufs ist die AFG ARENA. Der Zielbereich befindet sich im Fussballstadion, die Startbereiche im Umfeld der Arena. Die Laufstrecke führt danach sowohl durch das Naherholungsgebiet als auch durch die Stadt.

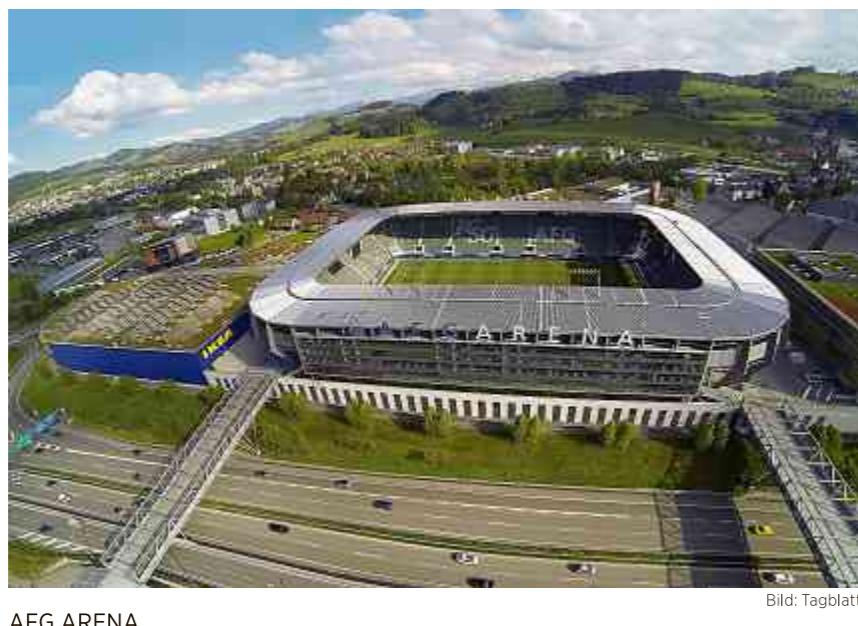


Stadion-TV während des Halbmarathons

Das Programm in der AFG ARENA wird um eine Attraktion erweitert: TVO bietet ein Stadion-TV analog zu den Heimspielen des FC St. Gallen und überträgt Live-Bilder vom Halbmarathon.

Der erste Auffahrtslauf vor einem Jahr hatte gezeigt, dass sehr viele Zuschauerinnen und Zuschauer, vielfach Angehörige der Teilnehmer, schon den Start zum Halbmarathon vor den Toren der AFG ARENA verfolgten. Danach dauerte es 74 Minuten, bis der Sieger Bruno Heuberger das Ziel erreichte. Um die Wartezeit zu verkürzen, präsentierte TVO ein rund zweistündiges Stadion-TV mit Animationen und Live-Schaltungen auf den Klosterplatz und zur Passage beim Open-Air-Gelände. Wie bei den Heimspielen des FC St. Gallen moderiert Gregor Lucchi in bewährter Manier.

Die elektronische Vernetzung der Teilnehmerinnen und Teilnehmer ist durch den Zeitnehmer Data-Sport auch auf vielfältige andere Art gewährleistet. So kann von jedem Läufer im Nachgang zum Rennen der Zieleinlauf online auf einem Video betrachtet werden. Den richtigen Bild-Ausschnitt ermittelt Data-Sport aufgrund der Endzeit der Teilnehmenden. Nicht zuletzt erfolgt die Zeitnahme anhand eines sogenannten Transponders, der an der Startnummer befestigt ist. Diese Methode ersetzt die andernorts noch gängige Handhabung mit einem Chip, der jeweils eher mühselig am Laufschuh befestigt werden muss. (th)



AFG ARENA



Bundesverwaltungsgericht



14

15

16

17

11

12

13

10

7

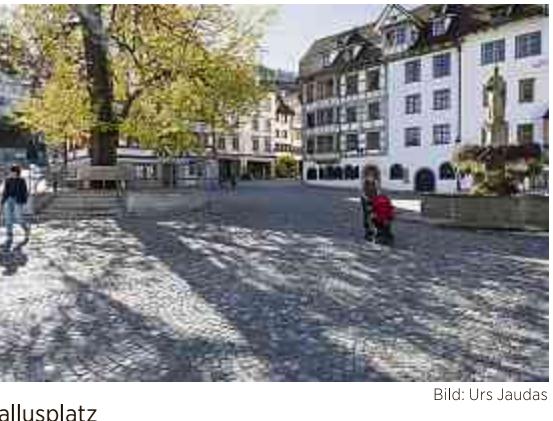
8

9

1



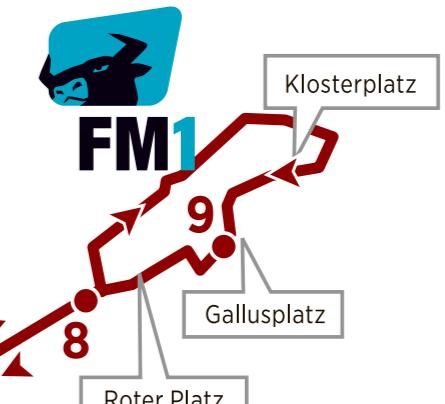
Klosterplatz



Gallusplatz



Roter Platz



FM1

1660 Ly Victor, Gachnang, 1963
 1839 Maute Rolf, Sirnach, 1960
 820 Mehrwald Uwe, Utzigen, 1964
 368 Meier Daniel, Araau Rohr, 1964
 1840 Meier Hansueli, Amriswil, 1959
 234 Meier Stefan, Vilters, 1961
 1449 Merk Jürg, Ebnat-Kappel, 1960
 235 Metzger Peter, Wald AR, 1965
 3 Meuli Hermann, Widnau, 1965
 1061 Meyer Stefan, Zuzwil SG, 1958
 1873 Milz Benno, Grub SG, 1962
 825 Monegat Marco, Flawil, 1962
 14 Niederer Hanspeter, St. Gallen, 1958
 1451 Niederer Ivo, St. Gallen, 1962
 1290 Noce Roberto, Herisau, 1965
 833 Oberholzer Felix, Waldkirch, 1965
 1636 Oberholzer Walter, Abtwil SG, 1964
 380 Oertle Walter, Gossau SG, 1962
 578 Olbrecht Urs, St. Gallen, 1960
 285 Oppitz Lothar, St. Gallen, 1962
 977 Osterwalder Walter, Mönchaltorf, 1959
 1877 Perrenoud Erich, Schlieren, 1963
 584 Pfister Marcel, Uzwil, 1957
 383 Portmann Christoph, Untereggen, 1961
 1705 Pozzi Luis, Richterswil, 1963
 915 Pretterkieber Rupert, Hauptwil, 1961
 1526 Püntener Alois, Hennau, 1956
 270 Pustiasi Andreas, Dussnang, 1965
 839 Ravaioli Livio, Goldbach, 1964
 1068 Recktenwald Thomas, Au SG, 1962
 1301 Ribler Stefan, Arbon, 1960
 1763 Ritschard Roland, Hedingen, 1964
 1848 Rodighiero Heinz, Flawil, 1964
 457 Rohner Peter, Rorschacherberg, 1959
 1073 Rose Norbert, Herbrugg, 1962
 599 Röthlisberger Paul, Gossau SG, 1964
 600 Rüdisühli Willi, Sennwald, 1958
 388 Rüegg Daniel, Niederhelfenschwil, 1962
 1643 Rüegg Sepp, Ricken SG, 1964
 846 Ruoss Alexander, Jona, 1964
 1708 Rupp Christian, Klosters, 1965
 1311 Rusch Thomas, Arnegg, 1964
 1321 Rütsche Niklaus, St. Gallen, 1960
 389 Rüttimann Christian, St. Gallen, 1963
 983 Schaefer Christoph, Gossau SG, 1961
 1336 Schäffeler Thomas, Eichberg, 1960
 614 Schälle Marcel, St. Gallen, 1956
 1851 Schärer Roland, Volketswil, 1960
 1454 Scheiber Stefan, Wil SG, 1965
 1077 Schmid Alan, St. Gallen, 1961
 608 Schmid Ernst, Marbach SG, 1965
 854 Schmid Hans Peter, D-Murnau, 1959
 446 Schmid Moritz, Balgach, 1959
 247 Schmid Rainer, Jonschwil, 1960
 290 Schönenberger Bruno, Niederwil SG, 1960
 860 Schönenberger Christof, Gossau SG, 1964
 1957 Schönenberger Robert, Abtwil SG, 1957
 1753 Schönenberger Walter, Niederwil SG, 1962
 1078 Schulthess Heinz, Oberuzwil, 1960
 988 Schürch Daniel, St. Gallen, 1960
 616 Schürmann René, St. Gallen, 1964
 1647 Schweizer Peter, Salmsach, 1961
 1648 Sieber Otmar, Trogen, 1957
 1595 Sila Herbert, Herisau, 1960
 1343 Simmen Anton, Chur, 1958
 1079 Spagolla Adrian, St. Gallen, 1965
 1347 Speck Albert, Appenzell, 1960
 868 Stachl Robert, Au SG, 1965
 414 Stähli Bernard, Goldach, 1964
 1596 Stalmach Ulf, Thal, 1965
 621 Steiger Bruno, Wil SG, 1965
 872 Steiner Stefan, Basel, 1964
 65 Stern Felix, Goldach, 1965
 250 Stern Michael, Herisau, 1961
 1015 Stierli Andy, Lichtensteig, 1962
 624 Stillhard Reto, Wil SG, 1965
 873 Streule Stefan, Goldach, 1964
 1853 Strub Hans, Frasnacht, 1962
 875 Stump Christian, Staad SG, 1960
 878 Sutter Christoph, Romanshorn, 1962
 1600 Sutter Luc, St. Gallen, 1964
 1785 Theiler Daniel, Speicher, 1963
 1959 Thoma Marcel, St. Gallen, 1959
 163 Thür Alex, Hinterforst, 1956
 254 Thür Georg, St. Gallen, 1961

884 Tobler Christopher, Teufen AR, 1957
 165 Ton Piero, Berneck, 1964
 417 Ton Roberto, Waldstatt, 1961
 912 Vögeli Bernhard, Buchs SG, 1958
 639 Vögeli Thomas, Bronschhofen, 1958
 887 Wagner Walter, St. Gallen, 1965
 641 Waterham Bas, NL-Doetinchem, 1963
 421 Weber Roland, Andwil SG, 1964
 890 Weiler Christoph, St. Gallen, 1956
 1383 Weishaupt Karl, Lutzenberg, 1964
 1887 Wellinger Franz, A-Bregenz, 1960
 171 Widmer Christian, Untereggen, 1959
 1387 Widmer Ralph, Untereggen, 1963
 644 Winter Thomas, Staad SG, 1965
 1789 Wüst Othmar, St. Gallen, 1963
 649 Zeller Hans, Appenzell, 1958
 1008 Zimmermann Hans-Dieter, St. Gallen, 1962
 1402 Zisette Marcel, Flawil, 1962
 897 Zuber Ralf, St. Gallen, 1960
 1410 Zürcher Urs, St. Gallen, 1961

21,1 KM MÄNNER M60

1424 Abegglen Peter, Speicher, 1946
 7 Amstutz Wilhelm, St. Gallen, 1948
 463 Arn René, Heerbrugg, 1954
 466 Baer Peter, Trogen, 1951
 467 Baumgartner Urs, St. Gallen, 1950
 104 Böhmi Urs, Frauenfeld, 1955
 1430 Bühlmann Kurt, Appenzell, 1950
 1412 Buner Roberto, Speicher, 1950
 729 Eberle Paul, Degersheim, 1948
 735 Eichenberger Max, Arbon, 1954
 1145 Enz Joseph, Stein AR, 1950
 188 Etter Heinz, Bischofszell, 1953
 940 Eugster Hans, Almens, 1950
 1148 Fauser Rolf, Ebnat-Kappel, 1955
 745 Ficarra Giuseppe, St. Gallen, 1954
 501 Frischknecht Jakob, Stachen, 1947
 507 Gehrig Arnold, Libingen, 1951
 1044 Goetsch Otto, Bischofszell, 1946
 216 Greminger Paul, Niederuzwil, 1950
 1495 Hartmann Rolf, St. Gallen, 1953
 1563 Heiniger Hanspeter, Mosnang, 1953
 951 Hofstetter Martin, St. Gallen, 1952
 528 Hutter Ignaz, Kriessern, 1955
 539 Kasper Bernhard, Cugnasco, 1951
 540 Kasper Ottmar, Weinfeilen, 1951
 267 Keller Werner, Niederglatt SG, 1954
 1693 Kneubuehler Armin, Arbon, 1947
 1870 Koller Hans, Waldkirch, 1955
 1239 Kradolfer Urs, Buchs SG, 1955
 1244 Kühnis Erich, Altstätten SG, 1955
 1762 Kündig Herbert, Wil SG, 1953
 1632 Kurth Fredi, Tübach, 1951
 1506 Kurth Ueli, Märwil, 1952
 1421 Kuster Fredi, Arbon, 1949
 1778 Ledergerber Edwin, Arnegg, 1952
 1267 Mattes Christoph, Flawil, 1954
 1448 Meier Alois, St. Gallen, 1948
 1841 Meier Kurt, St. Gallen, 1949
 1273 Metzler Heinz, Arbon, 1952
 1874 Müller Hanspeter, Herisau, 1954
 373 Müller Kurt, Sitterdorf, 1947
 1453 Preisig Ernst, Herisau, 1955
 591 Rohrer René, Chur, 1953
 842 Roth Peter, Speicher, 1946
 678 Rupp Markus, Gossau SG, 1953
 921 Schibler Christian, St. Gallen, 1952
 609 Schmid Josef, Romanshorn, 1948
 613 Schwarz Jörg, Arbon, 1948
 989 Senteler Walter, Gossau SG, 1950
 617 Spahn Erich, Romanshorn, 1955
 1351 Steiner Kurt, St. Gallen, 1948
 1597 Streule Josef, Goldach, 1946
 1358 Sturzenegger Christoph, St. Gallen, 1948
 1016 Stutz Walter, Müllheim Dorf, 1952
 1364 Suter Bruno, Tübach, 1951
 1415 Thoma Gallus, Mörschwil, 1951
 882 Thür Erwin, St. Gallen, 1950
 1725 Waser Hanspeter, Au SG, 1951
 2 Wetttach Urs, St. Gallen, 1954
 1006 Zeni Paul, Rebstein, 1946
 1459 Zutt Martin, Eggersriet, 1955

21,1 KM MÄNNER M70

1474 Bleiker Hans, St. Gallen, 1945
 1465 Gschwend Karl, St. Gallen, 1945
 1442 Heerdegen Philipp, Flawil, 1936
 1014 Huser Werner, Goldach, 1943
 1537 Thommen Roland, Rorschacherberg, 1935
 1419 Wiederkehr Bernhard, Wil SG, 1941

21,1 KM JUNIORINNEN U18

924 Amor Lauren, Rebstein, 1998
 1721 Sutter Sarina, St. Gallen, 1999

21,1 KM JUNIORINNEN U20

1471 Baumhauer Clara, Zürich, 1996
 1029 Braun Chiara, Au SG, 1997
 1042 Frischknecht Joana, Gossau SG, 1996
 1010 Fronebner Victoria, Gossau SG, 1996
 1624 Gasser Corinne, Engelburg, 1997
 1684 Haag Selina, Hauptwil, 1996
 1242 Kurath Tina, Gams, 1996
 826 Moser Katja, Wolfertswil, 1996
 1796 Mylaeus Alice, Zürich, 1996
 832 Oberholzer Alina, Waldkirch, 1996
 1306 Rohner Selina, Grabs, 1996
 1585 Rutz Jasmin, St. Peterzell, 1997

21,1 KM FRAUEN W20

1427 Altherr Marlis, Herisau, 1990
 1470 Bachevskaya Darya, Zürich, 1989
 1666 Barbarotto Janine, Au SG, 1995
 1667 Bassett Helen, St. Gallen, 1991
 1096 Bauer Anna, Teufen AR, 1991
 1026 Beerli Saskia, Balterswil, 1994
 1101 Bellini Marina, Wittenbach, 1986
 927 Bialasik Monika, Pl-Suchy Las, 1987
 1108 Bodenmann Ruth, Gais, 1987
 709 Bollinger Romina, Frauenfeld, 1986
 1031 Brägger Ramona, St. Gallen, 1987
 1476 Brägger Severina, St. Gallen, 1989
 1543 Brechbühl Julia, St. Gallen, 1992
 1116 Brühwiler Nadine, Oberuzwil, 1990
 717 Büchler Martina, St. Gallen, 1987
 1668 Buser Nathalie, Bern, 1989
 1548 Casanuovo Fabiana, St. Gallen, 1986
 723 Cattaneo Valeria, Roveredo GR, 1993
 1738 Christe Constance, St. Gallen, 1992
 1134 Daepf Barbara, Arbon, 1992
 1739 Deck Hanna, St. Gallen, 1993
 1809 Derkens Samira, Schachen b. Reute, 1995
 1550 Diem Vanessa, Gossau SG, 1993
 1137 Diener Christina, Kloten, 1989
 1034 Dierks Raphaela, Zürich, 1992
 1139 Dossenbach Carla, Wil SG, 1989
 1740 Eggimberger Lea, Lienz, 1992
 1741 Eggimann Andrea, St. Gallen, 1993
 212 Egli Stefanie, Niederwil SG, 1992
 1748 Eisenhut Manuela, Wittenbach, 1993
 1749 Eisenhut Nadja, Wittenbach, 1995
 1435 Eisenring Melanie, Guntershausen b. Aadorf, 1990
 737 Elmer Nadia, Uznach, 1993
 1553 Engeler Olivia, Goldach, 1987
 1149 Fehr Nadine, Gossau SG, 1991
 213 Franck Marigna, Mosnang, 1992
 9 Frei Janine, Wattwil, 1994
 324 Frieden Sarah, Münchenbuchsee, 1993
 1155 Frischknecht Corinne, St. Gallen, 1988
 1484 Fritschi Fabienne, St. Gallen, 1989
 1735 Gähwiler Michaela, Müselbach, 1994
 1731 Gähwiler Mirjam, St. Gallen, 1995
 1772 Galliard Raffaela, Zizers, 1991
 1674 Galvani Adina, Montlingen, 1995
 1486 Geel Isabelle, St. Gallen, 1986
 1559 Geiger Anja, Wil SG, 1986
 1166 Geiger Damaris, St. Gallen, 1989
 1168 Geissmann Angela, St. Gallen, 1989
 1179 Gründer Naemi, Goldach, 1986
 431 Gübeli Alissa, Grub AR, 1990
 1189 Hartmann Franziska, Herisau, 1986
 1192 Hasler Giuliana, Goldach, 1992
 1194 Heuberger Lara, Hefenhofen, 1991
 1196 Heuberger Miriam, Hefenhofen, 1990
 1201 Tanner Ramona, Luzern, 1986
 1082 Thoma Irina, Goldach, 1990
 629 Thoma Marina, Andwil SG, 1995
 1369 Thürlemann Sandra, Gossau SG, 1988
 883 Thürlemann Sarah, Waldkirch, 1991
 631 Tihami Nuri, St. Gallen, 1992
 1786 Titze Klara, Egnach, 1995
 1602 Tobler Nadine, Waldstatt, 1995
 1603 Traber Linda, St. Gallen, 1987
 679 Traub Elvira, St. Gallen, 1988
 1371 Ulrich Andreas, Sattel, 1986
 636 Ulrich Patricia, Ebikon, 1986
 638 von Virág Vanessa, Vevey, 1989
 1607 Waibel Fabienne, Au SG, 1991
 1382 Wehrli Daniela, Ebnat-Kappel, 1988
 1608 Werner Christina, St. Gallen, 1987
 422 Werner Julia, St. Gallen, 1991
 1729 Würth Jasmin, St. Gallen, 1988

1202 Huber Svenja, St. Gallen, 1990
 1444 Hug Andrea, Speicher, 1986
 955 Hug Tamara, St. Gallen, 1986
 1867 Hunold Madleina, Tscherlach, 1995
 1499 Inauen Kim, Speicher, 1989
 1802 Inauen Patricia, Appenzell, 1988
 788 Jud Bianca, Mörschwil, 1991
 1222 Keller Simone, Waldkirch, 1989
 348 Kind Olivia, FL-Gamprin-Bendern, 1992
 963 Klaeser Corinna, Grabs, 1986
 1630 Koch Jasmin, St. Gallen, 1990
 1695 Kreis Cathrin, St. Gallen, 1991

798 Kretz Angela, Wil SG, 1986
 1505 Kreyenbühl Rodine, Zürich, 1991
 1248 Lang Stefanie, Rapperswil SG, 1992
 970 Langenegger Salome, Trogen, 1991
 1249 Langenegger Tabea, St. Gallen, 1993
 1507 Lareida Tamara, Sargans, 1989
 1251 Ledergerber Patricia, Waldkirch, 1993
 664 Lehner Anja, Goldach, 1988
 665 Lehner Karin, Mörschwil, 1989
 1573 Ljatifi Selma, Zürich, 1987
 1837 Löpfe Tanja, St. Gallen, 1991
 1264 Malik Julia, Zürich, 1988
 1752 Manetsch Sarina, Wittenbach, 1993
 1838 Manser Stefanie, Uzwil, 1989
 1512 Marquart Celina, Zürich, 1989
 1513 Marquart Flurina, Grabs, 1991
 1575 Masciadri Manuela, Birsfelden, 1990
 1272 Mettler Rahel, Urnäsch, 1991
 1274 Michel Viviane, Chur, 1989
 568 Michopoulou Milena, GR-Athens, 1987
 828 Möhl Katharina, Kümmertshausen, 1988
 1279 Mösl Karin, Gais, 1995
 1283 Müller Virginia, Goldach, 1986
 1284 Müller Amandine, Epesses, 1992
 1287 Nef Claudia, St. Gallen, 1986
 1634 Nessensohn Irina, St. Gallen, 1986
 1781 Oberländer Adina, St. Gallen, 1990
 1292 Oberli Amandine, Epesses, 1992
 243 Paganini Chiara, Gossau SG, 1990
 1845 Platt Anja, Oberhelfenschwil, 1994
 1640 Polenz Ramona, Mörschwil, 1987
 1783 Raduner Carole, St. Gallen, 1987
 1746 Rohner Angela, Montlingen, 1992
 1304 Rohner Barbara, Zürich, 1986
 1310 Rudolf Isabelle, Hauptwil, 1993
 1642 Rüegg Natascia, St. Gallen, 1991
 1764 Ruoss Annett, St. Gallen, 1991
 597 Rusch Stefanie, Wittenbach, 1994
 1529 Rusch Tanja, St. Gallen, 1991
 1661 Sager Daniela, Löffmenschwil, 1995
 849 Sahli Laura, Reinach AG, 1990
 850 Saxer Csilla, St. Gallen, 1991
 1712 Scherrer Tanja, Gams, 1986
 1645 Schmid Martina, Wil SG, 1988
 855 Schmid Rachel, Trogen, 1990
 1330 Schmid Sabrina, St. Gallen, 1987
 857 Schultz Clara, St. Gallen, 1989
 668 Schwarzmüller Ramona, Bühl, 1987
 1736 Sieber Corina, Trogen, 1994
 862 Siegwart Tatjana, Amriswil, 1990
 404 Sigrist Patricia, Heiden, 1988
 1649 Sorgiovanni Sabrina, St. Gallen, 1988
 45 Steiner Caroline Susanne, Hennau, 1990
 1456 Stolz Isabell, Wattwil, 1991
 1535 Strässle Sabrina, Winterthur, 1990
 1601 Tanner Ramona, Luzern, 1986
 1082 Thoma Irina, Goldach, 1990
 629 Thoma Marina, Andwil SG, 1995
 1369 Thürlemann Sandra, Gossau SG, 1988
 883 Thürlemann Sarah, Waldkirch, 1991
 631 Tihami Nuri, St. Gallen, 1992
 1786 Tit



Bild: Benjamin Manser

Ziel der gut 140 Personen von der Stadtpolizei St.Gallen, Verkehrsüberwachung Schweiz sowie Zivilschützer ist es, dass alle sicher den Weg ins Ziel finden.

Alles bereit für einen sicheren Lauf

Damit der Auffahrtlauf ohne Probleme ablaufen kann, ist ein besonderes Augenmerk auf die Sicherheit zu legen. Christoph Eigenmann von der Stadtpolizei St. Gallen und Ramon Gubelmann von der Verkehrsüberwachung Schweiz freuen sich auf einen reibungslosen Sportanlass.

LAURIEN GSCHWEND

Autos, öffentlicher Verkehr, Zuschauer am Straßenrand, verzwickte Kreuzungen: Es ist nicht ganz einfach, für einen Anlass einen Grossteil des Stadtverkehrs stillzulegen. Damit die Aktiven am Auffahrtlauf ohne Hindernisse ihre Strecke absolvieren können, sind Umleitungen und Strassensperrungen nötig.

Es braucht ein entsprechendes Aufgebot, um diese Massnahmen treffen zu können: «Rund 140 Personen von der Stapo, von der Verkehrsüberwachung Schweiz sowie Zivilschützer kümmern sich um die Streckensicherung», sagt Eigenmann, Leiter Planung und Einsatz bei der Stadtpolizei St. Gallen. Hinzu kommen etwa 70 freiwillige Helfer, die an ein-

zelnen Posten eingesetzt werden. Über 13 Tonnen Sicherheits- und Signalisationsmaterial werden laut Ramon Gubelmann, Inhaber der Verkehrsüberwachung Schweiz, benötigt.

Auf Abruf bereit

Die Einsatzleitstelle der Stadtpolizei befindet sich am Auffahrtsdonnerstag, wenn der Sportevent steigt, in der AFG Arena. Vor dem Beginn des Laufs treffen sich Einsatzleiter von Polizei, VüCH, Zivilschutz und Mitglieder des Organisationskomitees zum gemeinsamen Abspracherport.

Die Personen in leitenden Positionen geben die Aufträge und Anweisungen an die ihnen zugeordneten Mitarbeitenden weiter, die sich dann zu verschiedenen Po-

sten entlang der Laufstrecke befinden.

Den Sanitätsdienst finden die Läufer ebenfalls unmittelbar auf der Route. Weitere Sicherheitsverantwortliche stehen auf Abruf bereit – falls es zu unvorhergesehenen Ereignissen kommt.

Konzept 2014 hat sich bewährt

Motorräder der Polizei und der VüCH fahren vor dem Laufbeginn die Strecke vor. «Die Personen am Streckenrand werden so sensibilisiert und wissen, dass der Lauf bald starten wird», so Eigenmann. Nach den letzten Läufern folgen VüCH-Mitarbeitende auf Segways. «Sie geben die Strecken wieder für den Verkehr frei», sagt Gubelmann. Falls es zu Problemen kommen sollte, treffen sich die Verantwortlichen nach Ablauf

des Anlasses zu einem weiteren Rapport.

Was das Verkehrskonzept betrifft, stützen sich die Sicherheitsverantwortlichen auf jenes aus dem vergangenen Jahr. Dieses habe sich bewährt, bis auf einzelne Situationen sei alles reibungslos verlaufen. Von der Autobahnausfahrt Kreuzbleiche in Richtung



Christoph Eigenmann
Stadtpolizei St. Gallen

Appenzellerland wollte man im vergangenen Jahr einzelne Fahrzeuge passieren lassen.

«Bei der vorliegenden hohen Läuferdichte war dies aber unmöglich. Dieses Jahr werden wir den Verkehr an diesem Ort grossräumig über die Speicherstrasse umleiten», sagt Eigenmann. Am letztjährigen Auffahrtlauf hat es

einen Engpass gegeben, da sich der Zieleinlauf des 10-Kilometer-Laufs sowie der Start des Halbmarathons zeitlich sowie örtlich überschnitten haben.

Sinnvolle Durchmischung

«Diesmal befindet sich der Zieleinlauf auf der entgegengesetzten Seite der AFG Arena beim Gründenmoos», so Gubelmann. Betreffend Aufgebot setzen die Stadtpolizei St. Gallen, die VüCH, der Zivilschutz und das Organisationskomitee wieder auf ein gleich grosses wie 2014.

Eigenmann und Gubelmann finden die Durchmischung aus diversen Sicherheitsorganisationen und Helfern sehr sinnvoll: «Es können Synergien aus verschiedenen Kompetenzen genutzt werden.



Ramon Gubelmann
Verkehrsüberwachung VüCH

1058	Loher Maria, Oberriet SG, 1982	1591	Schweizer Sarah, St.Gallen, 1984	1657	De Cristofaro Teresa, Wattwil, 1966	1760	Hug-Furthmüller Sandra, Arbon, 1971	1071	Riedl-Bouali Judith, D-Oberstaufen, 1975
1257	Lottenbach Eliska, Rorschacherberg, 1979	919	Senn Martina, Wittenbach, 1984	1135	Di Liberto Andrea, St.Gallen, 1969	1761	Hug-Jäger Sandra, Stachen, 1975	981	Rimml Brigitte, Mörschwil, 1969
1059	Lutz Benji, Speicherschwendi, 1982	81	Sonderegger Tanja, Niederbüren, 1982	1791	Di Paolo Cornelia, Appenzell, 1968	1049	Hutter Grace, Rebstein, 1972	590	Rodighiero Christa, Appenzell, 1966
365	Maag Monika, Flawil, 1979	1662	Sorm Tanja, Gossau SG, 1976	1482	Diethelm Bruhn Katja, Teufen AR, 1971	1208	Imlig Manuela, Lüchingen, 1971	844	Ruckstuhl Marianne, Freidorf TG, 1972
816	Manser Angelina, St. Gallen, 1981	866	Specker Ruth, Niederwil SG, 1978	1035	Dieterich Silvia, Rorschacherberg, 1973	786	Inauen-Koch Marlies, Appenzell, 1967	1644	Rüegg Yvonne, Ricken SG, 1967
1574	Marfert Corina, Gossau SG, 1984	413	Strittmatter Annina, St. Gallen, 1982	1420	Diethrich-Pfister Bettina, Herisau, 1972	1504	Joling Connie, NL-Den Burg, 1966	1319	Rüegger Claudia, Wil SG, 1970
566	Merz Nadine, St. Gallen, 1984	1362	Suhner-Koller Natascha, Bühler, 1982	937	Dietsche Gertrud, Altstätten SG, 1968	541	Katsogianni Efthymia, GR-Kalamaka, 1968	1074	Rüthemann Miriam, St. Gallen, 1969
972	Müller Desirée, Unterengstringen, 1984	627	Sutter Angela, Oberuzwil, 1985	1433	Dobler Yvonne, Scherzingen, 1969	1055	Kessler Rena, Lustdorf, 1966	1711	Rütsche Nicole, Abtwil SG, 1974
1285	Müller Yvonne, St. Gallen, 1985	1366	Sutter Tanja, Niederteufen, 1979	1670	Dreussi Manuela, Niederteufen, 1968	1227	Kläger Simone, Abtwil SG, 1975	1324	Santinelli Laura, St. Gallen, 1973
973	Müller-Bücheler Eliane, Zihlschlacht, 1977	993	Tanner Daniela, Freidorf TG, 1979	1812	Dürr Claudia, Zuzwil SG, 1966	1230	Knoepfel Caro, St. Gallen, 1975	851	Schelling-Siegli Corina, Speicher, 1974
913	Nadler Sandra, Arau, 1983	1536	Tanner-Lechner Patricia, Niederwil SG, 1982	1434	Eberhard Anliker Gabriela, St. Gallen, 1971	1233	Koch-Inauen Luzia, Appenzell, 1970	1531	Schib Cornelia, Möhlin, 1966
1875	Neff Doris, Rehetobel, 1983	1664	Tedesco Isabel, Heerbrugg, 1976	311	Eberle Beatrice, Wittenbach, 1969	1799	Konecnik Christina, Roggwil TG, 1966	393	Schmid Ruth, Jonschwil, 1967
1021	Niedermann Astrid, Goldach, 1979	1723	Tobler Natascha, Thal, 1981	491	Egger Verena, Gossau SG, 1971	1055	Koster Monika, Gossau SG, 1970	1587	Schmid Sybille, Wattwil, 1975
1701	Nieto Pallares Laura Ana, Arbon, 1978	901	Tobler Ursina, Lyss, 1981	1142	Eigenmann Monica, Niederglatt SG, 1969	1227	Kreuzahler Claudia, Gais, 1966	1765	Schneider Dominique, Arbon, 1974
1876	Nissile Susanne, Rehetobel, 1976	922	Truniger-Fritschi Claudia, Mosnang, 1977	1436	Erdin Ursula, Tübach, 1971	1230	Knoepfel Caro, St. Gallen, 1975	1455	Schönenberger Isabella, St. Gallen, 1970
240	Noack Andrea, Tübach, 1976	1653	Uffer Martina, St. Gallen, 1978	1770	Eugster Andrea, Herisau, 1975	1233	Koch-Inauen Luzia, Appenzell, 1970	1717	Schorla Corinna, Mörschwil, 1968
574	Nüesch Silvia, Waldkirch, 1981	1373	Valier Anja, St. Gallen, 1983	178	Färner Monika, Mörschwil, 1968	1794	Leitner Anneliese, Berg SG, 1968	1594	Signer Nicole, Gossau SG, 1973
576	Ochsner Angela, St. Gallen, 1982	1654	Vaterlaus Michèle, Romanshorn, 1983	1622	Fehr Irene, Niederhelfenschwil, 1967	195	Leu Astrid, Wittenbach, 1971	158	Sobrino Karen, St. Gallen, 1972
914	Oehlen Silke, Sulgen, 1978	1374	Von Aesch Caroline, Oberuzwil, 1977	1162	Föllmi Priska, St. Gallen, 1975	1871	Lichtensteiger Priska, Rehetobel, 1974	1344	Soldati Gabi, St. Gallen, 1966
1638	Pavlovic Maria, St. Gallen, 1977	1379	Weber Isabelle, Grosswangen, 1979	750	Frei Béatrice, Abtwil SG, 1972	560	Lieberherr Christine, Abtwil SG, 1969	867	Sprenger Isabelle, St. Gallen, 1974
1880	Raffinatore Bürgi Samira, Grenchen, 1976	891	Wendt Christiane, Rorschacherberg, 1981	1156	Frischknecht Monika, Kriessern, 1967	1422	Löhner Sonja, St. Gallen, 1973	619	Stachl Katrin, Au SG, 1969
1067	Rechsteiner Ramona, Wittenbach, 1976	1539	Wildhaber Fabienne, Sargans, 1985	1556	Frischknecht Ruth, Mörschwil, 1968	1509	Lorenz Alejandra, Engelburg, 1972	1350	Stambach Nicole, Engelburg, 1973
1300	Rey Morena, St. Gallen, 1983	1788	Zehntmayer Sabrina, Winden, 1984	1159	Führer Karin, Herisau, 1972	1511	Lutz Cornelia, Wittenbach, 1975	1798	Stamoulis-Moser Petra, St. Gallen, 1970
1528	Richter-Gnädinger Sarah, Herisau, 1978	1889	Zenger Fabienne, Bürglen TG, 1979	1160	Führer Sonja, St. Gallen, 1973	1260	Luzi Jeannette, Scharans, 1966	1080	Steffen Andrea, St. Gallen, 1966
1540	Rietmann Fabienne, Zuckenriet, 1983	1400	Zgraggen Yvonne, Wittenbach, 1976	1173	Gmür Marlies, Romanshorn, 1974	1268	Mauchle Jeannette, Abtwil SG, 1969	409	Steiner Cecilia, Maseltrangen, 1971
840	Rodel Nina, Bischofszell, 1979	660	Ziegler Isabella, Oberhelfenschwil, 1978	945	Graff Askia, Rebstein, 1975	1842	Meile Monika, Flawil, 1971	1081	Stolz Monika, Teufen AR, 1968
841	Roderer Tamara, St. Gallen, 1981	21,1 KM FRAUEN W40		763	Graf Maria, Appenzell, 1975	1578	Meister Alexandra, Bülach, 1972	1766	Straub Loredana, Arbon, 1968
278	Rohner Miriam, Speicher, 1979	1467	Allenspach Susanne, Herisau, 1971	1817	Gschwend Monika, Bernhardzell, 1973	1579	Meitz Brigitte, Flawil, 1967	1720	Stricker Esther, Mörschwil, 1970
677	Rozajac Hada, St. Gallen, 1981	696	Ammann Franziska, Engelburg, 1973	1181	Gubic Manuela, Arbon, 1974	139	Mettler Anica, Trogen, 1968	458	Sulser Petra, Grabs, 1974
1641	Ruoss Sybill, St. Gallen, 1982	1469	Agehrn Nicole, St. Gallen, 1973	1490	Gutmann Gisela, Gossau SG, 1974	370	Minneci Claudia, Gossau SG, 1971	1599	Sutter Iris, St. Gallen, 1970
847	Rutishauser Michaela, Kümmertshausen, 1983	700	Artha Andrea, Abtwil SG, 1969	1492	Gysel Franziska, Egnach, 1969	1275	Moody Helen, St. Gallen, 1973	628	Tengler Susanne, Bichelsee, 1972
688	Rutz-Franckaert Saskia, Hefenhofen, 1978	1118	Bächli Betty, Gütingen, 1970	1184	Halter Yvonne, Herisau, 1972	1450	Moser Alexa, Gossau SG, 1969	1784	Thalmann Karin, Flawil, 1968
555	Sauder Andrea, Abtwil SG, 1977	1411	Bar Sigalit, Buchs SG, 1974	1191	Hasler Astrid, Wieslikon b. Sirnach, 1975	196	Naef-Huser Claudia, Gais, 1968	1457	Vetsch Regula, Abtwil SG, 1971
1075	Scaramuzza Rina, Uetliburg SG, 1983	202	Benz Regula, Meilen, 1974	332	Heim Tina, Romanshorn, 1975	1288	Nef Sandra, Herisau, 1971	1606	Wagner-Schneider Sandra, Flawil, 1967
604	Scherrer-Zemp Eliane, Bazenheid, 1978	703	Benz Susan, Engelburg, 1966	122	Helfenberger Claudia, Arnegg, 1966	572	Niederer Simone, Engelburg, 1975	1378	Wanner Ruth, Teufen AR, 1969
1533	Schmid Claudia, Zürich, 1979	1542	Bernegger Bernadette, Wittenbach, 1968	517	Hengartner Karin, Bernhardzell, 1967	1584	Nigg Karin, St. Gallen, 1968	889	Weibel Nicole, St. Gallen, 1969
32	Schmidt-Emrich Sabrina, St. Gallen, 1982	469	Biasco Sibylle, Amriswil, 1968	156					

21,1 KM FRAUEN W50

- 1426 Alther Annemarie, St. Gallen, 1956
 1024 Ansari Maja, Illhart, 1962
 1025 Baur Gisela, Gossau SG, 1965
 929 Bischof Maegi, Teufen AR, 1960
 1477 Buchmann Irene, Herisau, 1959
 1018 Büttler Birgit, Bern, 1963
 1479 Calvi Susanna, Walzenhausen, 1965
 733 Egli Franziska, Niederwil SG, 1962
 749 Fodor Katharina, Weinfelden, 1965
 1463 Gämperle Monika, Oberbüren, 1963
 1792 Ganzioni Anita, Romanshorn, 1962
 1676 Giarolo Patrizia, Goldach, 1957
 1205 Hädener Margrit, Goldach, 1964
 1186 Hanser Ulrike, Kreuzlingen, 1964
 1820 Hilber Silvia, Diepoldsau, 1963
 1821 Hofer Elsbeth, Trogen, 1957
 440 Hofstetter Corinne, St. Gallen, 1963
 959 Janik Evelyn, Thalwil, 1961
 1503 Jeger Rosmarie, Lüchingen, 1964
 800 Kölbener Susanne, Weissbad, 1964
 802 Lehmann Irene, St. Gallen, 1961
 1510 Lovers-Joling Femmieke, NL-Hoogeveen, 1962
 561 Lüchinger Doris, Diepoldsau, 1962
 811 Lüchinger Edith, Oberriet SG, 1965
 809 Luhn Gabi, D-Bienenbüttel, 1963
 1577 Mattes Elisabeth, Flawil, 1956
 1020 Mauchle Bernadette, Gossau SG, 1963
 819 Mehli Marlies, St. Moritz, 1961
 976 Nüesch Cornelia, Balgach, 1961
 834 Odermatt Yvonne, Stein AR, 1963
 1523 Placereani Sonja, Stein AG, 1958
 1878 Preisig Isabelle, Au SG, 1964
 1706 Reber Christine, Goldiwil (Thun), 1961
 1069 Reiser Marianne, Zihlschlacht, 1963
 1305 Rohner Edith, Altstätten SG, 1957
 1461 Ruff Sabina, St. Gallen, 1962
 853 Schmid Carolyn, D-Murnau, 1964
 398 Schulthess Eveline, Oberuzwil, 1961
 863 Signer Elvira, Bernhardzell, 1964
 877 Sutter Christa, Appenzell, 1961
 635 Ulmer Iris, St. Gallen, 1963
 1614 Wäger Barbara, St. Gallen, 1958
 1605 Wagner Cornelia, Speicher, 1965
 1376 Wagner Vreni, Engishofen, 1963
 1655 Wetter Ingrid, Herisau, 1962
 1390 Wiget Rita, Frasnacht, 1958
 1004 Wyss Daniela, St. Gallen, 1964
 425 Wyss Elisabeth, Speicher, 1961
 692 Zimmermann Marianne, Häggenschwil, 1963
 434 Zuber Helen, St. Gallen, 1961
 899 Züger Claudia, Engelburg, 1962

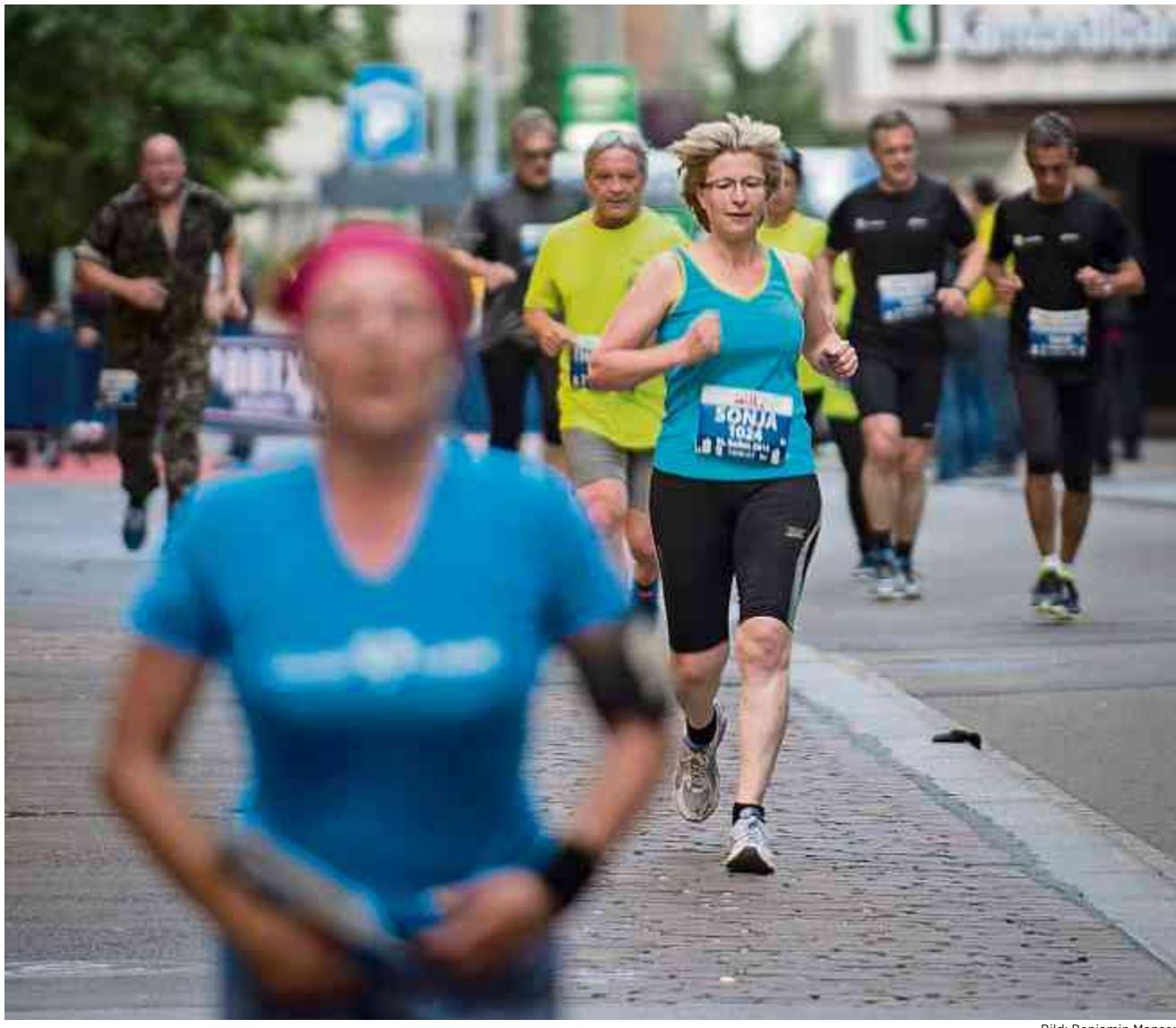


Bild: Benjamin Manser

21,1 KM FRAUEN W60

- 1423 Abegg Verena, Mörschwil, 1955
 680 Buecheler Hildi, Gossau SG, 1953
 731 Ebnetter Rina, Rüthi (Rheintal), 1955
 1688 Hug Ruth, Arbon, 1953
 1694 Kneubuehler Gisela, Arbon, 1949
 1245 Künzle Erika, Oberhelfenschwil, 1955
 1320 Rüesch Gertrud, Lüchingen, 1954
 659 Schär Irena, Wil SG, 1949

21,1 KM FRAUEN W70

- 1857 Amstutz Rosmarie, St. Gallen, 1945

21,1 KM COUPLES

- 4501 Adank Angela, Wangs, 1984
 4502 Amann Patrizia, Flawil, 1965
 4503 Ammann Joanna, St. Gallen, 1984
 4504 Ammann Lydia, Alt St. Johann, 1989
 4505 Anderegg Doro, St. Gallen, 1980
 4506 Anger Alex, Gais, 1986
 4507 Baumgart Beat, St. Gallen, 1980
 4508 Boltshauser Fabienne, Herisau, 1989
 4509 Brändle Mirjam, Au SG, 1991
 4510 Burkart Roman, Wittenbach, 1969
 4511 Burkart-Martinez Eva, Wittenbach, 1971
 4512 Da Silva Nelio, Flawil, 1982
 4513 De Martin Sascha, Flawil, 1979
 4514 Deane Jason, Rorschach, 1987
 4515 Di Paolo Cornelia, Appenzell, 1968
 4516 Forlin Daniel, St. Gallen, 1974
 4517 Galati Debora, Wil SG, 1991
 4518 Grichting Sandra, St. Gallenkappel, 1981
 4519 Gruber Schmid Urs, Rossrüti, 1967
 4520 Grünenfelder Alexander, Wädenswil, 1968
 4521 Gübeli Valeska, St. Gallen, 1978
 4522 Hanimann Renato, Salez, 1991
 4523 Hefti Bea, Goldach, 1969
 4524 Helfenberger Pascal, Arnegg, 1996
 4525 Herde Ruth, St. Gallen, 1962
 4526 Herzog Isabelle, Thal, 1990
 4527 Höhener Janine, Oberuzwil, 1985
 4528 Huber Carina, Häggenschwil, 1996
 4529 Huber Ramona, Wittenbach, 1986
 4530 Hügli-Schefer Cornelia, Flawil, 1961
 4531 Hunold Madleine, Tscherlach, 1995
 4532 Jäger Bruno, Ganterschwil, 1968
 4533 Jankovics Anna, St. Gallen, 1994
 4534 Jost Chantal, Oberuzwil, 1976
 4535 Jung Thomas, St. Gallen, 1970
 4536 Kessler Hannes, Rapperswil SG, 1981
 4537 Knaus Roland, Berg SG, 1959
 4538 Koller Thomas, Lömmenschenk, 1975
 4539 Kramer Michael, Gams, 1976
 4540 Külling Fabricre, Gossau SG, 1972
 2222 Ley Daniel, Bühler, 1979
 4541 Maron Leonie, Steinach, 1990
 4542 Messerli Heidi, Andwil TG, 1968
 4543 Meyer Christian, Herisau, 1991
 4544 Moser Barbara, Bazenheid, 1981
 1978 Muzeck Marko, Tübach, 1978
 4545 Naf Anja, St. Gallen, 1993
 4546 Neff Priska, Hosenruck, 1994
 4547 Raymann Céline, St. Gallen, 1990
 4548 Rieser Marco, Henau, 1983
 4549 Rudolf Melanie, Ebnat-Kappel, 1994
 4550 Rusch Rebecca, St. Gallen, 1980
 4551 Scherrer Adrian, Flawil, 1970
 4552 Scherrer Liane, Flawil, 1969
 4553 Schmid Marcel, Bichwil, 1983
 4554 Schriener Bernhard, Wittenbach, 1960
 4555 Schwitter Marina, St. Gallen, 1987
 4556 Simmler Martin, St. Gallen, 1955
 4557 Singer Julia, St. Gallen, 1990
 4558 Soler Corinne, Wittenbach, 1975

21,1 KM FIRMEN/VEREINE/TEAMS

- 4575 Albrecht Eva, Romanshorn, 1992
 4572 Bachmann Jasmine, St. Gallen, 1989
 4576 Bertsch Samuel, St. Gallen, 1988
 4577 Bieri Daniela, Niederbüren, 1969
 4578 Bischof Maria, Zuzwil SG, 1987
 4579 Breu Manuela, Romanshorn, 1984
 4580 Büser Nora, Wil SG, 1990
 4581 Di Donato Giosue, Tübach, 1972
 4582 Di Silvestro Morena, Domat/Ems, 1995
 4574 Eberle Markus, Wittenbach, 1978
 4583 Ebnetter Mathias, St. Gallen, 1977
 4584 Facci Leoni, Wil SG, 1980
 4585 Fässler Fabienne, Jonschwil, 1984
 4586 Federer Alina, Gossau SG, 1997
 4587 Forrer Tamara, Dicken, 1982
 4588 Fronebner Christopher, Gossau SG, 1997
 9327 Götz Michael, Tübach, 1979
 4584 Facci Leoni, Wil SG, 1980
 4585 Fässler Fabienne, Jonschwil, 1984
 4586 Federer Alina, Gossau SG, 1997
 4587 Forrer Tamara, Dicken, 1982
 4588 Fronebner Christopher, Gossau SG, 1997
 4593 Heeb Angela, St. Gallen, 1983
 4594 Heierle Chris, St. Gallen, 1986
 4595 Herde Christoph, St. Gallen, 1961
 4596 Hutter Nicole, St. Gallen, 1988
 4597 Jud Patrick, St. Gallen, 1980
 4598 Keel Jasmin, Gais, 1990
 4599 Klein Christoph, Stachen, 1966
 4600 Klingenberg Daniel, St. Gallen, 1962
 4601 Krapf Simona, Bernhardzell, 1995
 4602 Kühne Alime, Gossau SG, 1997
 4603 Kunzmann Melinda, Gossau SG, 1989
 4604 Ledergerber Stefan, Bronschhofen, 1982
 4605 Lüthi Karin, Wattwil, 1974
 4606 Lüthi Karin, Wattwil, 1982
 4607 Lüthi Karin, Wattwil, 1982
 4608 Lüthi Karin, Wattwil, 1982
 4609 Lüthi Karin, Wattwil, 1980
 4610 Lüthi Karin, Wattwil, 1974
 4611 Mauchle Fabian, Gossau SG, 1997
 4612 Mayer Isabelle, St. Gallen, 1986
 4573 Meyer Martin, St. Gallen, 1983
 4613 Mosberger Tanja, Arnegg, 1979
 4614 Müller Gallus,
 Guntershausen's B. Aadorf, 1956
 4615 Müller Meinrad, Speicherschwend, 1966
 4616 Oehy Yasmine, Heiden, 1991
 4617 Oehy Yasmine, Heiden, 1991
 4618 Pfänder Sibylle, St. Gallen, 1966
 4619 Popp Anja, Steinhach, 1992
 4620 Rehse Brigitte, Wittenbach, 1980
 4621 Riederer Schürpf Yvonne, Staad SG, 1950
 4622 Romanelli Tatjana, St. Gallen, 1981
 4623 Rüegg Monica, St. Gallen, 1982
 4624 Ruprecht Balz, Herisau, 1984
 4625 Schönberger Nadine, Marbach SG, 1993
 4626 Schweizer Roland, Nürensdorf, 1968
 4627 Seitz Tobias, Berneck, 1996
 4628 Smieskova Zuzana, Gams, 1985
 4629 Steingruber Anja, Zürich, 1985

**ZEHN KILOMETER
10 KM JUNIOREN U18**

- 3154 Acker Eric, Schöfflisdorf, 2001
 3334 Amacker Jan, Krummenau, 2001
 2581 Arthaber Tobias, Wangs, 1998
 2508 Bächi Lorin, Güttingen, 2001
 2507 Bollhalder Dominik, Alt St. Johann, 1998
 2616 Curchod Emilian, Lausanne, 1998
 2955 Ehamer Simon, Stein AR, 2000
 3546 Fässler Elia, Ebnet-Kappel, 2000
 2972 Germann Damian, Muolen, 2000
 2984 Hasani Altin, Romanshorn, 1999
 3360 Hasani Elion, Romanshorn, 1999
 2574 Huber Lukas, Unterwasser, 1999
 2638 Imfeld Moritz, Gossau SG, 1998
 2511 Koch Dominik, Henau, 2000
 3184 Lämmli Cyrill, Speicher, 2000
 2834 Meile Ramon, Flawil, 1999
 3388 Niedermaier Adrian, Speicher, 2000
 3389 Niedermaier Rouven, Speicher, 2001
 3292 Olbrecht Leon, St. Gallen, 2001
 2663 Rusch Simon, Mörschwil, 1998
 2670 Senn Noah, St. Gallen, 1999
 2562 Sinić Aykut, Goldach, 1998
 2566 Steiner Christof, Henau, 1998
 3420 Zellweger Luca, Speicher, 1999
 2695 Zwick Lukas, Mörschwil, 1998

10 KM JUNIOREN U20

- 2537 Bindernagel Jonas, Stein AR, 1996
 2538 Bischof Roman, Nesslau, 1997
 2539 Bommeli Philemon, Waldstatt, 1996
 2850 Brändle Sandro, Bütschwil, 1997
 3607 Carrel Adrien, Rorschacherberg, 1997
 3326 Egli Simon, Gossau SG, 1996
 2641 Kern Nico, Rorschacherberg, 1997
 3017 Lampert Raphaël, St. Gallen, 1997
 3028 Manser Mario, Gonten, 1996
 3032 Mauriello Marc, St. Gallen, 1997
 3390 Nold Patrick, Frasnacht, 1996
 3644 Reinhart Silvan, Niederwil SG, 1996
 3070 Rohner Pascal, St. Gallen, 1997
 2797 Speck Kevin, Appenzell, 1997
 3527 Zelger Daniel, Grabs, 1996
 2693 Ziegler Noah, Niederbüren, 1996

10 KM MÄNNER M20

- 3556 Achermann Christian, Wilen (Gottshaus), 1993
 2721 Alpert Dominik, Henau, 1992
 2904 Bamert Yannick, Bazenheid, 1992
 2509 Bänziger Pascal, Lutzenberg, 1986
 3597 Baumgartner Fabian, Speicher, 1990
 2696 Bernet David, Bronschhofen, 1993
 3539 Bischof Patrick, Kirchberg SG, 1994
 2915 Blöchliger Micha, Kirchberg SG, 1993
 3338 Brand Adrian, St. Gallen, 1987
 4626 Breu Ralf, St. Gallen, 1988
 3224 Brügger Adrian, St. Gallen, 1993
 2607 Bruggmann David, St. Gallen, 1989
 2918 Brühwiler Josua, Sirnach, 1991

- 2792 Schlegel Sandro, Fideris, 1990
 3081 Schmid Beat, Arbon, 1988
 2525 Schmid Philipp, St. Gallen, 1986
 3083 Schmitter Marcel, Au SG, 1990
 2713 Schoch Simon, Schänis, 1986
 3090 Schweizer Jannik, Wil SG, 1991
 3096 Silvano Giorgio, Au SG, 1986
 2563 Soh Sin Siang, MAS-Johor Bahru, 1990
 3691 Stadelmann Niklaus, Tübach, 1988
 3101 Sterli Flavio, Näfels, 1986
 2675 Stolz Nicolas, Pfyn, 1991
 3410 Straimer Daniel, St. Gallen, 1989
 2801 Strässle Marius, Gossau SG, 1989
 3313 Strubl Damian, Igis, 1989
 2678 Stucki Daniel, Siebenen, 1989
 2681 Süess Daniel, Andwil SG, 1991
 2569 Tissières Alexandre, St. Gallen, 1995
 3317 Tuba Silvan, Speicher, 1989
 3696 Unholz Felix, Lachen SZ, 1990
 3119 Van der Pluijm Camiel, D-München, 1987
 3414 Vigilante Kerym, St. Gallen, 1988
 3658 Vogler Andreas, Tübach, 1986
 2714 Walter Michael, Abtwil SG, 1986
 2592 Walz Gilles, Gossau SG, 1986
 3524 Weierink Jorik, NL-Hengelo, 1988
 3525 Weierink Pim Jan, Flawil, 1991
 3153 Wetzel Timothée, D-München, 1989
 2691 Wittenwiler Christoph, Lüchingen, 1992
 3137 Zanivan Daniel, Rorschacherberg, 1989
 2692 Zehnder David, St. Gallen, 1989

10 KM MÄNNER M30

- 2701 Aepli Christian, Gossau SG, 1977
 3216 Alizadeh Hesameddin, Tübach, 1977
 2601 Allenspach Gregor, Schluein, 1985
 3596 Angehrn Markus, Roggwil TG, 1985
 3603 Bäbler Marc, Engi, 1984
 2905 Bannwart Tobias, Zürich, 1983
 2731 Baunach Thorsten, Oberegg, 1979
 1977 Berenguer Juan Luis, Erlen, 1977
 2536 Beyer Christoph, Wil SG, 1985
 2735 Bissegger Martin, St. Gallen, 1982
 2697 Boettcher Martin, Thundorf, 1979
 2848 Bolliger Raphael, St. Gallen, 1984
 3228 Böschen Sven, Amriswil, 1981
 111 Brassel Jörg, Speicher, 1979
 2917 Braun Stefan, St. Gallen, 1980
 2738 Breu Marcel, Heerbrugg, 1984
 3541 Bruhin Roger, Gossau SG, 1983
 3601 Brunner Marco, Lausanne, 1983
 2722 Bürgi Dominic, Wil SG, 1977
 2610 Butz Christoph, St. Gallen, 1983
 2922 Butz Martin, St. Gallen, 1985
 2929 Calderara Jesko, Wattwil, 1976
 2615 Carizzolo Michele, St. Gallen, 1976
 2932 Caltadi Andrea, Frauenfeld, 1976
 2742 Cerezto Tomas, St. Gallen, 1985
 2704 Columpsi Paolo, Waldkirch, 1978
 3609 Da Silva Gilberto, Heiden, 1980
 2940 Dietelhelm Daniel, Goldach, 1980
 2744 Eberle Guido, Bürglen TG, 1981
 2619 Egli Michael, Herisau, 1979
 3349 Eugster Peter, Teufen AR, 1978
 3558 Eugster Samuel, St. Gallen, 1978
 3451 Fischer Marcel, Romanshorn, 1981
 2626 Frei Matthias, Abtwil SG, 1985
 2715 Frischknecht Reto, Hedingen, 1979
 3616 Gantenbein Michael, Bad Ragaz, 1985
 3174 Götschmann Philip, Steinach, 1976
 3175 Götts Christian, Rorschach, 1977
 3255 Grahl Hendrik, St. Gallen, 1983
 3480 Gübeli Roland, Niederhelfenschwil, 1978
 2814 Guibet Kenny, St. Gallen, 1984
 2632 Haag Andreas, St. Gallen, 1980
 2633 Hardegger Peter, Sargans, 1978
 2815 Hartmann Clemens, Romanshorn, 1976<br

Kluger Countdown für ein Erfolgserlebnis

Die meisten Teilnehmerinnen und Teilnehmer am Auffahrtlauf haben in den vergangenen Wochen gut trainiert. Manche mögen aber verunsichert sein, wie sie die letzten Tage und Stunden vor dem Start gestalten sollen. Fitnessstrainer Andrej Ammann weiss Rat.

FREDI KURTH

«Nur nicht mehr hart trainieren», warnt Andrej Ammann. «Was allenfalls in den Wochen vor dem Auffahrtlauf versäumt worden ist, kann in den letzten Tagen nicht mehr wettgemacht werden.» Laut dem Mitgründer von Update-Fitness gilt die Aufmerksamkeit nun der Regeneration. Für viele mag zudem ungewohnt sein, am Abend zu laufen. Wer es verpasst hat, im Training zweimal zu später Stunde unterwegs zu sein, kann aber beruhigt sein. «Es ist nicht notwendig, das Training in die Abendstunden zu verlegen. Wer gewohnt ist, am Morgen zu laufen, sollte deswegen am Auffahrtlauf keine Probleme haben», so Ammann. Sein nachstehender Countdown gilt sowohl für die Halbmarathon- wie die 10-Kilometer-Läufer.

Die letzte Woche: Keine langen oder intensiven Läufe mehr absolvieren. In dieser Phase der Erholung ist die Aufmerksamkeit auf eine ausgewogene Ernährung

zu richten. Aber nicht zu viel Fettiges essen, sondern vermehrt Kohlenhydrate zuführen: Teigwaren, Reis oder Kartoffeln gehören nun auf den Speisezettel.

Noch 48 Stunden: In den beiden letzten Tagen kann auf jegliches Training verzichtet oder höchstens noch ein «Footing» von 20 Minuten eingepflegt werden. Nun gilt es auch, viel zu trinken, vorzugsweise Mineralwasser, aber kaum noch Alkohol.

Die Nacht vor dem Lauf: Manche Läuferin, mancher Läufer schlält schlecht in der Nacht vor dem Rennen. «Nur keine Panik deswe-

gen», sagt Andrej Ammann. «Eine solche Reaktion ist normal. Wichtiger ist es, in der Woche davor ruhigen Schlaf zu finden. Dann können ein paar Wachstunden in der letzten Nacht keinen Schaden mehr anrichten.»

Der Tag vor dem Lauf: Weil der Lauf am Abend stattfindet, ist darauf zu achten, dass tagsüber die Beine geschont werden und nicht noch eine mehrstündige Wanderung mit der Familie auf dem Programm steht.

Noch fünf Stunden: Der Zeitpunkt ist gekommen, sich noch einmal richtig zu ernähren, den Körper mit Kohlenhydraten aufzuladen. Später kann immer noch etwas gegessen werden, damit beim Lauf nicht wieder Hunger entsteht: Hier eignen sich kleine Bananenstücke. Auf keinen Fall mehr Experimente mit Nahrungsmitteln wagen, an die sich der Körper nicht schon gewöhnt hat. Und immer noch gilt es, bis eine Stunde vor dem Start ausreichend zu trinken.



Bild: pd

Andrej Ammann

Noch eine Stunde: Nun heisst es, Stress zu vermeiden. Eine Stunde vor dem Start ist somit der späteste Zeitpunkt, um sich in der AFG Arena einzufinden, die Unterlagen abzuholen und sich vorzubereiten. Das Einlaufen sollte rund zehn Minuten dauern, in denen der Puls einmal kurz in die Höhe getrieben wird. Außerdem empfiehlt Ammann ein paar Gymnastikübungen.

Die Stunde null: Am Start verhalten sich Läufer wie Rennpferde. Sie sind nervös und laufen zu schnell los. «Das trifft auf 90 Prozent der Teilnehmer zu», sagt Ammann. Sich auf den ersten Kilometern zurückzunehmen ist umso mehr angesagt, als die Strecke bald einmal steil zum Güsbsensee hinaufführt. «Es gilt die Regel, dass die Sekunden, die durch zu schnelles Lospreschen gewonnen werden, am Ende des Laufs in Minuten zurückbezahlt werden müssen.» Unterwegs soll der Läufer an den Verpflegungsständen essen und trinken, aber nicht im Übermass und keine Gels oder

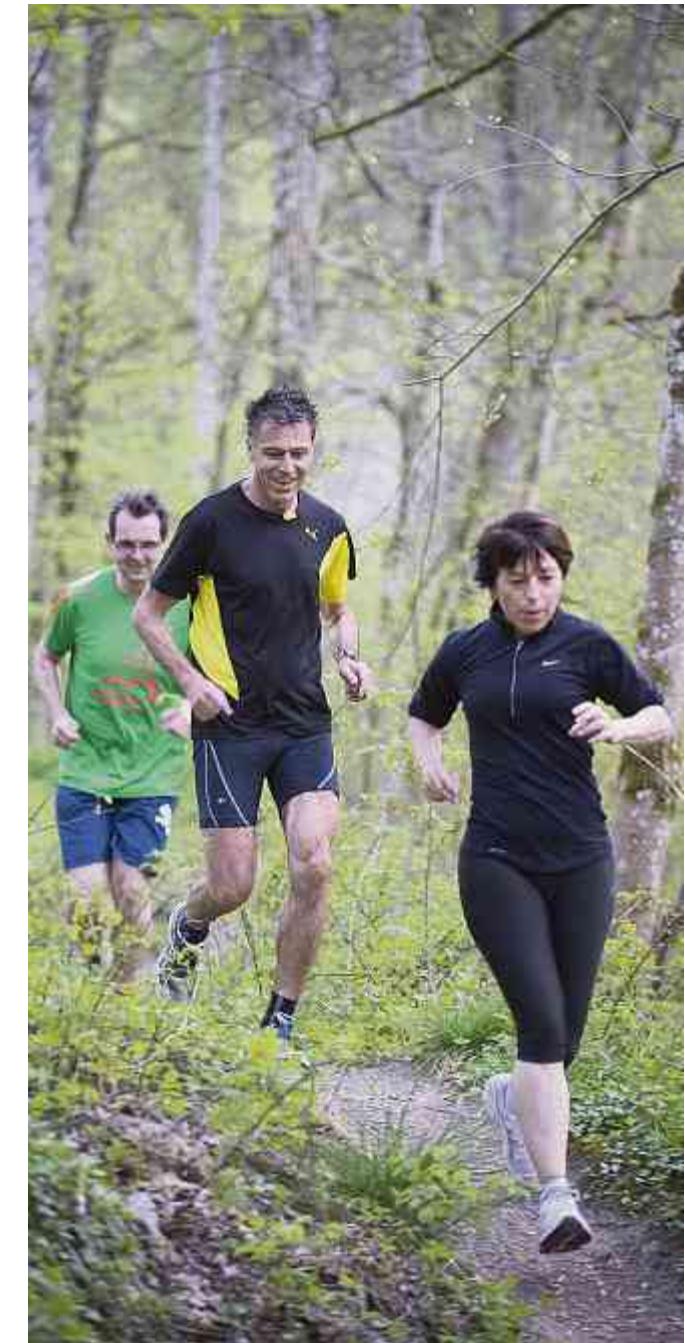


Bild: Benjamin Manser

Eine gute Vorbereitung ist fast alles.

Getränke, die er nicht schon versucht hat. Noch ein Tip: Bei aller Seriosität heisst es gelassen bleiben, das Lachen nicht vergessen und akzeptieren, wenn es nicht so rund läuft wie erwartet.

Nach dem Lauf: Locker auslaufen, mit dem Puls herunterfahren, trinken, duschen. «Viel mehr ist

in jenem Moment nicht möglich», sagt Ammann. Daheim aber kann ein leichtes Stretching und ein Bad dazu beitragen, dass die zufriedene Läufernatur bald in den Schlaf sinkt und vom nächsten Auffahrtlauf träumt.

Damit steht dem Laufgenuss nichts mehr im Weg.

- 3510 Riemann Brahim Patrikk, Goldach, 1983
- 3069 Rizvi Salim, St. Gallen, 1976
- 2660 Rohner Peter, Buchs SG, 1982
- 2661 Romer Samuel, Illnau, 1985
- 2818 Rutishauser Philipp, Gossau SG, 1976
- 3647 Rutz Michael, Schmerikon, 1977
- 2664 Sathianathan Marc, St. Gallen, 1977
- 2504 Schiess Urs, St. Gallen, 1983
- 2791 Schädlerknecht Roman, Hauptwil, 1985
- 3079 Schlegel Florian, St. Gallen, 1976
- 3082 Schmid Patrick, Abtwil SG, 1980
- 3084 Schneeberger Stefan, St. Gallen, 1980
- 3405 Schönhald Robert, St. Gallen, 1979
- 3404 Schröder Gerrit, St. Gallen, 1985
- 3305 Schumacher Hansruedi, Höri, 1983
- 2795 Segebarth Peter, St. Gallen, 1982
- 2671 Sieber Diego, Oberriet SG, 1977
- 2526 Sincici Hüseyin, St. Gallen, 1980
- 3407 Sonderegger Dominik, Rheineck, 1984
- 2888 Spellner Sebastian, St. Gallen, 1982
- 3098 Spirig Simon, Widnau, 1983
- 3562 Spörri Michael, Winterthur, 1979
- 2679 Städler Simon, St. Gallen, 1983
- 2889 Stäheli Thomas, Bütschwil, 1985
- 2527 Steinberger Christian, Zürich, 1981
- 2674 Steiger Michael, St. Gallen, 1985
- 2676 Streule Marcel, Flawil, 1980
- 3108 Stutz Michael, Samedan, 1984
- 3314 Sutter Daniel, Flawil, 1978
- 2683 Ullmann Daniel, Bernex, 1978
- 3521 Van der Wijk Vincent, St. Gallen, 1984
- 2685 Villar Manuel, St. Gallen, 1981
- 2805 Waldburger Remo, Gonten, 1977
- 2515 Walser Stephan, Walenstadt, 1984
- 2686 Walt Daniel, Balgach, 1978
- 3523 Walter Carlo, Winterthur, 1985
- 2516 Weder Patrick, Au SG, 1976
- 3127 Weishaupt Marcel, Weissenbach, 1982
- 3203 Weiss Philipp, St. Gallen, 1980
- 2690 Wild Daniel, Bronschhofen, 1984
- 2570 Wirth Philipp, St. Gallen, 1980
- 3136 Wüthrich Stefan, Winterthur, 1980
- 2694 Zimmermann Daniel, Tübach, 1976
- 3325 Zingg Nino, Triboltingen, 1983
- 3529 Zollinger Michael, Bertschikon, 1977
- 2599 Zuber Martin, St. Gallen, 1985

10 KM MÄNNER M40

- 3155 Acker Jochen, Schöfflisdorf, 1966
- 2600 Adami Daniel, St. Gallen, 1967
- 2593 Aegerter Christian, Herisau, 1969
- 2899 Akermann Peter, Wittenbach, 1970
- 3336 Anderes Bruno, St. Gallen, 1966
- 2730 Baumann Marcel, Uzwil, 1971
- 2907 Baumann Thomas, Appenzell, 1970
- 3552 Bavone Ennio, Goldach, 1975
- 2908 Bavone Ilario, Arbon, 1970
- 2530 Bellino Vito, Marbach SG, 1968
- 2732 Bergundthald Jörg, Flawil, 1969
- 2604 Bertschy Harald, Vilters, 1973
- 2913 Beyeler Thomas, Arnegg, 1971
- 2736 Blöchliger Simon, Waldkirch, 1975
- 2609 Brägger Christian, Rheineck, 1974
- 3339 Breitenmoser Remo, Niederhelfenschwil, 1975
- 2849 Broekmeulen Marcel, Zürich, 1968
- 3223 Brunner Roger, St. Gallen, 1973
- 3602 Businger Christian, Engelburg, 1974
- 3341 Calis Christian, Speicher, 1968
- 2933 Caviezel Rolf, Grenchen, 1973
- 2811 Cechmanek Milan, Niederteufen, 1972
- 2531 Chartouani Michael, St. Gallen, 1970
- 3665 Conscience Roger, Gossau SG, 1971
- 3466 Cro Vincenzo, Gossau SG, 1972
- 2617 De Battista Maurizio, Mels, 1974
- 3234 Di Felice Tommaso, St. Gallen, 1972
- 3577 Doron Jake, Buchs SG, 1970
- 2746 Ergens Erwin, Altstätten SG, 1968
- 3612 Etienne René, Berg SG, 1973
- 2857 Fässler Lukas, Rebstein, 1973
- 2624 Fitze Thomas, Zuzwil SG, 1975
- 2748 Fraefel Marcel, Abtwil SG, 1970
- 3667 Freund Marcel, Zürich, 1972
- 2750 Furrer Silvan, Zürich, 1973
- 3248 Gebert Martin, Flawil, 1968
- 2831 Geser Bruno, Engelburg, 1967
- 2981 Götz Rüdiger, Au SG, 1969
- 3478 Grünenfelder Urs, Engelburg, 1966
- 3555 Gschwend Sandro, Speicherswendi, 1967
- 3621 Gürzen Göksel, Arnegg, 1972
- 2725 Häfliger Andreas, Heiden, 1967
- 3482 Hasler Gallus, Mörschwil, 1968
- 2987 Helbig Christian, St. Gallen, 1972
- 3625 Hilber Marcel, Algetshausen, 1966
- 3365 Holenstein Ivan, Appenzell, 1973
- 3587 Huber Erwin, St. Gallen, 1966
- 2710 Imholz Robi, Bürglen UR, 1975
- 2584 Jud Andreas, St. Gallen, 1972
- 2642 Kessler Markus, Speicher, 1969
- 2520 Kieliger Matthias, Rheinau, 1972
- 2549 Klaus Kurt, St. Gallen, 1967
- 2551 Kolar Robert, Rorschacherberg, 1974
- 2874 Koller Ueli, Teufen AR, 1971
- 2644 Krucker Daniel, Abtwil SG, 1968
- 2587 Kruse Markus, Erlen, 1975
- 3630 Krüsi Andreas, Trüllikon, 1968
- 3537 Kurz Marcel, Goldach, 1968
- 2552 Lauper Roland, Speicher, 1971
- 3020 Lehner René, Thal, 1971
- 3548 Lieberherr Rene, Abtwil SG, 1967
- 3554 Loher Tobias, Altstätten SG, 1975
- 3023 Lorenzi Roberto, Gossau SG, 1966
- 2772 Manser Francois, Oberbüren, 1974
- 3029 Martinez Roberto, Zuzwil SG, 1971
- 3036 Metzler Roger, Heiden, 1970
- 2776 Monnet Lionel, Trogen, 1975
- 2652 Moos Stefan, Zug, 1968
- 3384 Müller Steffen, Flawil, 1967
- 2513 Neff Hansjörg, Schwarzenbach SG, 1969
- 2780 Neuhauser Michael, Abtwil SG, 1966
- 2556 Niederhauser Reto, Vilters, 1972
- 3454 Niedermaier Armand, Tübach, 1967
- 3391 Nüesch Joe, Niedergiess SG, 1966
- 3580 Nussmüller Ivo, Arnegg, 1972
- 2589 Obmann Bernhard, Marbach SG, 1975
- 3641 Pennino Francesco, Oberegg, 1972
- 2782 Peric Nikola, Rorschach, 1969
- 3503 Pfister Christian, Niederhelfenschwil, 1971
- 3295 Pfister Markus, Zuzwil SG, 1969
- 3394 Pitsch Thomas, St. Gallen, 1967
- 3062 Raschle Stephan, Niedergiess SG, 1969
- 3146 Reeb Stephan, Oberbüren, 1969
- 3550 Reibike Aldo, Teufen AR, 1973
- 2590 Ribler Michael, Freidorf TG, 1969
- 3297 Rigert Erwin, Engelburg, 1967
- 2561 Rüesch Dominik, St. Gallen, 1967
- 3193 Santeler Marcel, Niederhelfenschwil, 1975
- 3076 Sauter Michael, Teufen AR, 1969
- 2718 Schelb Remo, Arnegg, 1970
- 2524 Schiegg Peter, St. Gallen, 1970
- 3303 Schnelli Urs, Wittenbach, 1966
- 2514 Schwarz Thomas, Bichwil, 1973
- 3093 Seetz Wolfgang, D-Wasserburg, 1969
- 2796 Sestito Franco, Flums, 1968
- 2591 Steiger Jürg, Bernhardzell, 1969
- 2673 Steiner Andreas, Ermenswil, 1968
- 3408 Stergiou Nikolaos, Lichtensteig, 1967
- 2802 Sturzenegger Roman, Arnegg, 1968
- 3201 Sutter Remo, Wilen b. Wil, 1968
- 3532 Trüssel Stefan, Uster, 1974
- 3657 Vinzenz Roger, Au SG, 1968
- 2687 Wartenweiler Thomas, Arbon, 1970
- 2503 Weber André, Andwil SG, 1974
- 3418 Weishaupt Guido, St. Gallen, 1974
- 2517 Wick Hanspeter, Egg (Flawil), 1969
- 2689 Wick Johannes, Beinwil am See, 1969
- 3135 Wolfinger Ragnar, FL-Eschen, 1974
- 2529 Zahner Fredy, Stettfurt, 1971
- 3576 Ziegler Stephan, St. Gallen, 1968
- 2598 Zimmermann Christian, Birmenstorf AG, 1973
- 1970 Zweifel Daniel, Waldkirch, 1970

10 KM MÄNNER M50

- 2518 Aprile Brunello, Pura, 1957
- 2505 Bähler René, Rickenbach b. Wil, 1962
- 18459 Bänziger Peter, Rehetobel, 1959
- 2820 Baumgartner Roman, Abtwil SG, 1964
- 2845 Baumgartner Markus, Mörschwil, 1965
- 1501 Berton Mario, St. Gallen, 1960
- 2846 Bertsch Reiner, St. Gallen, 1956
- 2830 Böni Albin, Rothenhausen, 1965
- 2540 Brändle Roman, Ganterschwil, 1965
- 2608 Brunner Peter, St. Gallen, 1958
- 3168 Bürgler Stefan, Baar, 1963
- 2582 Burri Philipp, Niederhelfenschwil, 1962
- 3606 Capaul Maurus, Suhr, 1961
- 2951 Egger Stefan, Niederbüren, 1960
- 3170 Egli Thomas, Abtwil SG, 1962
- 2620 Elmer Hans, Zürich, 1961
- 3243 Freydl Rene, Istighofen, 1961
- 2627 Frischknecht Rolf, Kriessern, 1965
- 2821 Fröhlich Marcel, Goldach, 1965
- 2969 Fugner Georges, St. Gallen, 1959
- 2698 Germann Patrik, St. Gallen, 1965
- 3476 Giger Marcel, Zürich, 1962
- 2861 Graf Martin, Gais, 1962
- 3565 Gräppi Marco, St. Gallen, 1960
- 2630 Grogg Martin, Wittenbach, 1957
- 2631 Gruber Bernhard, Diepoldsau, 1962
- 2985 Hasler Niklaus, Lüchingen, 1963
- 2989 Henzi Lucas, Steckborn, 1960
- 3488 Hungerbühler Eugen, Wittenbach, 1965
- 2869 Jäger Andreas, Frauenfeld, 1956
- 2585 Jäger Guido, Murg, 1956
- 2640 Keller Michael, Mörschwil, 1962
- 3371 Keller Peter, Rickenbach b. Wil, 1965
- 3003 Keller Peter, Abtwil SG, 1965
- 2586 Krähenbühl Urs, Felben-Wellhausen, 1959
- 3018 Lang Stefan, Teufen AR, 1963
- 3377 Lehmann Markus, Wittenbach, 1963
- 3636 Lüscher Stephan, Barterswil, 1956
- 2654 Müller Peter, Stein AR, 1959
- 3044 Nick Hansruedi, Wil SG, 1961
- 2836 Paltenghi Enrico, Zuzwil SG, 1957
- 2557 Perret Maurice, Horn, 1959
- 3504 Pighi Adrian, Gossau SG, 1965
- 2837 Pinnow Jürgen, Wil SG, 1958
- 2881 Rentsch Daniel, St. Gallen, 1964
- 2786 Rieser Marcel, Wittenbach, 1960
- 3682 Rohner Hanspeter, St. Gallen, 1962
- 2578 Roos Peter, Goldach, 1958
- 3684 Schädler Hanspeter, Gossau SG, 1960

10 KM MÄNNER M60

- 1965 Schäfer Marc, Andwil SG, 1965
- 2790 Schiwiller Bruno, Herisau, 1964
- 2665 Schiesser Roger, Wittenbach, 1963
- 3088 Schnyder Martin, Waldkirch, 1963
- 2712 Schöber Armin, Chur, 1959
- 2667 Schwager Urs, Abtwil SG, 1956
- 2564 Späti Daniel, Zürich, 1962
- 3689 Spengler Kurt, Schönenbaumgarten, 1965
- 2672 Stehrenberger Daniel, Engelburg, 1962
- 3692 Steinemann Markus, Riehenfelden, 1964
- 3695 Töngi Ernst, Eggersriet, 1964
- 3574 Truong Chi-Hung, St. Gallen, 1964
- 3445 Tuba Stefan, Speicher, 1962
- 2682 Tuchschiem Hanspeter, Kreuzlingen, 1959
- 3202 Uhlemann Rolf, Russikon, 1964
- 2819 Vainio Thomas, St. Gallen, 1961
- 3120 Virago Enrico, Henggart, 1958
- 3204 Winkler Harry, Altnau, 1964
- 3140 Ziegler Willi, Niederbüren, 1963
- 3530 Baumgartner Christoph, St. Gallen, 1946
- 2737 Bont Walter, St. Gallen, 1948
- 2740 Bruhin Josef, Niederuzwil, 1954
- 2595 Cantaluppi Reto, Appenzell, 1948
- 3343 Degan Giuseppe, Herisau, 1948
- 3346 Durrer Willy, Gossau SG, 1955
- 2747 Eugster Pius, Niederteufen, 1950
- 3617 Gemperle Urs, THA-Chiangmai, 1954
- 2977 Grämiger Erich,

3685 Schmidt Klaus, Rheinfelden, 1944
 3649 Scholer Klaus, D-Kaiserslautern, 1932
 2579 Zurkirchen Jörg, Zürich, 1941

10 KM JUNIORINNEN U18

2925 Bösch Katja, Gossau SG, 1999
 3233 Coka Larissa, St.Gallen, 1998
 2974 Graf Ronja, Appenzell, 1999
 2991 Herzog Melanie, Freidorf TG, 2001
 3559 Hug Floreana, St.Gallen, 1998
 3536 Jung Angelina, Amriswil, 2001
 3387 Neidermaier Ladina, Speicher, 2003
 3046 Oberholzer Francine, Waldkirch, 1999
 2840 Rasche Vivienne, Zuzwil SG, 2000
 3687 Senn Kathrin, Speicher, 2003
 2798 Speck Vanessa, Appenzell, 1999
 2728 Stadler Mirjam, Wilen b. Wil, 1998
 3099 Steiger Andrina, Diepoldsau, 1999
 3409 Stolz Céline, Teufen AR, 1999
 3520 Tschumper Julia, Waldkirch, 1998
 3659 Wehrle Alina, St.Gallen, 1998
 3416 Wehrli Nadine, Züberwangen, 1999

10 KM JUNIORINNEN U20

3218 Auer Sina, Speicher, 1997
 3162 Bischof Melanie, Nesslau, 1996
 3227 Bögli Anna-Lea, Altluau, 1997
 3225 Brühwiler Nicole, Oberuzwil, 1996
 3232 Bütler Cinzia, Wittenbach, 1997
 2614 Caluori Sarah, St.Gallen, 1997
 3329 Collet Andrea, Riom, 1997
 3471 Ebeli Laura, Herisau, 1997
 2623 Federer Maria, St.Gallen, 1997
 2967 Früh Fabienne, Elgg, 1996
 2771 Lieberherr Anja, Flawil, 1996
 2775 Mignaval Sophie-Marie, Flawil, 1997
 3506 Pighi Elena, Gossau SG, 1997
 3068 Risi Selin, Romanshorn, 1996
 3437 Rüst Christa, Andwil SG, 1996
 2826 Stiel Anastasia, Au SG, 1997
 3453 Stricker Natacha, Mörschwil, 1996
 3441 Stricker Rebecca, Mörschwil, 1997
 3315 Tellenbach Ladina, Oberuzwil, 1996
 3116 Tobler Elisabeth, Thal, 1996
 3128 Weissinger Fabienne, Appenzell, 1996
 2808 Wick Kathrin, Andwil SG, 1997
 3138 Ziegler Nadine, Bichwil, 1997

10 KM FRAUEN W20

2895 Abderhalden Lara, St.Gallen, 1991
 2896 Abderhalden Rahel, Wattwil, 1993
 3214 Abdullaiah Isra Nuura, Egnach, 1992
 3157 Ackermann Marlis, Amriswil, 1989
 2897 Aegerter Audrey, St.Gallen, 1992
 3215 Aeschlimann Linda, Vilters
 3456 Alder Melanie, Rorschacherberg, 1992
 2900 Allenspach Bettina, Gossau SG, 1989
 2602 Ammann Evelyn, Oberuzwil, 1991
 2901 Ammann Jasmin, Gossau SG, 1992
 2902 Ammon Rahel, Chur, 1990
 3457 Angehrn Stephanie, Henau, 1992
 2580 Annen Kathrin, Niederbüren, 1992
 3164 Bäbler Priska, Näfels, 1986
 2903 Badrauna Ray, St.Gallen, 1989
 2810 Bartholdi Katharina, Eggersriet, 1987
 2729 Baumann Anja, Aesch b. Neftenbach, 1990
 2911 Besselaar Laura, St.Gallen, 1989
 2912 Betz Leslie, Gossau SG, 1989
 2605 Bichler Sarah, Wattwil, 1989
 3458 Bieri Ramona F, Teufen AR, 1986
 2827 Birrer Laura, St.Gallen, 1992
 3163 Bischof Nicole, Wittenbach, 1993
 3540 Bischof Ubonwanna, Kirchberg SG, 1992
 2914 Biser Nicole, Herisau, 1994
 3459 Blasi Angela, Rorschach, 1990
 3460 Blöchligner Carmen, Neuhaus SG, 1991
 3220 Blöchligner Corinne, Andwil SG, 1994
 3221 Blöchligner Dina, Andwil SG, 1993
 3557 Brägger Cornelia, Lenggenwil, 1991
 3331 Brändle Andrea, Bütschwil, 1989
 3422 Breitenmoser Carmen, Bütschwil, 1992
 2703 Broger Melanie, Appenzell, 1989
 2919 Brülsauer Sandra, Appenzell, 1995
 2920 Brülsauer Tanja, Rehetobel, 1986
 2829 Brunett Flurina, St.Gallen, 1987



Bild: Benjamin Manser

3450 Brunner Romana, Goldach, 1986	2961 Forster Nadin, Horn, 1987	3268 Ineichen Rahel, St.Gallen, 1991
3463 Büchel Marisa, Alterrhain, 1991	2856 Fraefel Eveline, Gossau SG, 1987	2870 Jäger Eliane, Frauenfeld, 1989
2611 Büchel Nicole, Oberriet SG, 1990	2964 Frei Janine, Wattwil, 1994	2871 Jäggi Luzia, St.Gallen, 1993
2921 Bucher Helene, St.Gallen, 1993	2965 Frei Jennifer, Staad SG, 1990	3567 Kandiah Suvithiha, Steinach, 1995
2927 Büchler Corina, Teufen AR, 1992	3666 Frei Tanja, St.Gallen, 1987	3369 Kasbohm Patricia, Goldach, 1988
2928 Büchler Natalie, Au SG, 1986	3474 Frischknecht Karin, St.Gallen, 1986	3269 Kaufmann Mauritia, St.Gallen, 1991
3563 Buchs Stephanie, Niederteufen, 1991	3355 Frischknecht Martina, St.Gallen, 1988	3370 Kehl Nadya, Trübbach, 1989
3231 Bühler Lorena, Rossrüti, 1992	2968 Fuchs Sabrina, Steinach, 1990	3002 Keller Janine, St.Gallen, 1993
3605 Büsser Désirée, Waldkirch, 1992	3245 Fuster Aurelia, Gais, 1988	3629 Keller Nicole, Chur, 1993
2741 Butz Ursula, Herisau, 1986	3250 Gehrig Evelyne, Wil SG, 1987	2548 Kilic Angelina, Flawil, 1992
2930 Campanelli Romina, St.Gallen, 1991	2860 Germann Selina, St.Gallen, 1988	2872 Kläger Tanja, Ebnat-Kappel, 1986
2931 Casty Annalene, Bronschhofen, 1993	2519 Gmür Désirée, St.Gallen, 1992	3179 Klarer Karin, St.Gallen, 1992
2936 Clemente Daniela, St.Gallen, 1988	3668 Good Manuela, Sargans, 1988	2643 Kläy Melanie, St.Gallen, 1991
3342 Collet Silvana, Riom, 1995	2862 Graf Melanie, Gais, 1994	3273 Knobel Kira, Wil SG, 1993
3465 Conrad Roseanne, St.Gallen, 1991	3256 Gräppi Evelyn, St.Gallen, 1991	3009 Knuchel Jolanda, Gossau SG, 1987
2740 Dietrich Ramona, Arbon, 1990	2865 Gründler Seline, Wittenbach, 1990	3494 Kobler Katriona, FL-Schaan, 1989
3235 Dietschweiler Corinne, Ganterschwil, 1991	3481 Haas Manuela, Sargans, 1986	3181 Kölbener Daniela, Küsnacht am Rigi, 1986
3236 Dietschweiler Nadine, Jonschwil, 1993	2982 Hadamek Dominique, D-München, 1990	3330 Köppel Simona, Appenzell, 1987
2943 Dörig Manuela, Appenzell, 1993	2753 Haldner Karin, Hauptwil, 1987	3012 Kuhn Nadja, Goldach, 1988
3468 Drave Aylin, St.Gallen, 1995	3358 Halter Michelle, Schachen b. Herisau, 1986	3496 Kunz Rosella, Henau, 1991
2946 Ebnetter Ramona, Niederwil SG, 1993	3359 Hartmann Katharina, Herisau, 1986	3014 Künzli Anouchka, St.Gallen, 1993
2706 Edelmann Saskia, Engelburg, 1992	2724 Hauser Stefanie, Schänis, 1987	3277 Kurtulan Ayse, Heerbrugg, 1992
3211 Egger Elena, Andwil SG, 1995	3361 Hautle Janine, Rorschacherberg, 1992	3429 Lamon Nathalie, St.Gallen, 1989
2949 Egger Ramona, Niederbüren, 1992	2865 Heeb Eveline, Appenzell, 1987	3019 Lanzilotto Elena, St.Gallen, 1992
3610 Eichenberger Sandra, Rheebeck, 1990	3427 Heim Nadja, Ganterschwil, 1992	3633 Latzer Nicole, Niederbüren, 1986
1987 Eichenberger Sarah, Hefenhofen, 1987	3428 Heule Anna, St.Gallen, 1986	3183 Lauchenauer Angela, Speicher, 1993
1879 Eigenmann Marion, St.Gallen, 1986	2866 Hirschi Marisa, St.Gallen, 1988	3376 Law Cindy, St.Gallen, 1992
3239 Eisenhut Christine, Waldkirch, 1986	3263 Hobi Julia, St.Gallenkappel, 1993	3208 Ledergerber Bettina, Alterswilen, 1995
3564 Ellenberger Anja, Walchwil, 1989	3265 Holzer Nadine, St.Gallen, 1989	3542 Lei Sarah, Jonschwil, 1987
2956 Engler Sandra, Davos Dorf, 1991	2997 Hörlér Rosie, St.Gallen, 1987	3209 Lieberherr Iris, Dozwil, 1992
3240 Etter Larissa, Langrickenbach, 1993	3486 Huber Angelika, Walzenhausen, 1988	3431 Linari Alice, D-München, 1990
3241 Eugster Franziska, St.Gallen, 1986	3266 Huber Esther, St.Gallen, 1989	2875 Löhrer Darja, Zürich, 1991
2957 Facci Loredana, St.Gallen, 1986	3578 Huber Livia, St.Gallen, 1987	2876 Lüchinger Melanie, Oberriet SG, 1987
3350 Falch Vanessa, Wittenbach, 1994	2635 Huber Stefanie, St.Gallen, 1987	3026 Mannale Lea, Wittenbach, 1993
2858 Fässler Martina, Trogen, 1987	2758 Hug Eveline, St.Gallen, 1986	3027 Manser Celina, St.Gallen, 1994
2859 Fässler Monika, Hinterforst, 1987	2759 Hug Sibylle, Bischofszell, 1990	3281 Manser Corinne, Weinfelden, 1986
2622 Federer Alexandra, Zürich, 1986	3366 Hungerbühler Silvana, St.Gallen, 1989	3282 Manser Nicole, Wilen b. Wil, 1992
2958 Felix Melanie, Kirchberg SG, 1994	3490 Huser Alexandra, Gossau SG, 1988	3283 Manser Nicole, St.Gallen, 1987
2855 Flückiger Julia, Schwarzenbach SG, 1988	3491 Huser Ramona, Gossau SG, 1990	3030 Martino Mariapia, Rapperswil SG, 1991
3424 Fonseca Andrea, Romanshorn, 1992	2867 Hüsy Marianne, Bottighofen, 1989	3590 Mästinger Nicole, Weinfelden, 1990

E-Paper: Ihre Zeitung immer und überall.

Lesen Sie Ihre Zeitung als E-Paper auf dem Desktop, Tablet oder Smartphone.

Unter allen Anmeldungen vom 1. bis 30. Mai 2015 verlosen wir zehn 4-Tages-Pässe fürs OpenAir St.Gallen.

Bestellen Sie noch heute unter 071 272 72 72 oder www.tagblatt.ch/epaper

Zeitungsbewohner können die Tagblatt-App im App Store kostenlos herunterladen und das St.Galler Tagblatt jederzeit online lesen.

4-Tages-Pässe
OpenAir
St.Gallen
zu gewinnen

E-Paper anmelden

Zehn Kilometer um die Wette gehen

Rund 140 Bewegungsfreudige aus der ganzen Ostschweiz werden am Auffahrtlauf in der Kategorie Nordic Walking starten. Was alles hinter dem «Gehen mit Stöcken» steckt und weshalb diese etwas langsamere Laufdisziplin viele begeistert, verrät eine St. Galler Nordic-Fitness-Expertin.

SANDRA METZGER

Nach der erfolgreichen Premiere im 2014 gibt es die Kategorie Nordic Walking nun auch in der zweiten Ausgabe des Auffahrtlaufs. Bis Ende April haben sich 144 Personen im Alter zwischen 12 und 75 Jahren aus der Ostschweiz angemeldet. «Eine schöne Zahl», freut sich Gabriela Studer-Jäckli, diplomierte Nordic-Fitness-Instruktorin, diplomierte Masseurin und begeisterte Langläuferin aus St. Gallen. Sie leitete im Vorjahr die Nordic-Walking-Trainings zum Auffahrtlauf und wird das Renn-Geschehen heuer gespannt mitverfolgen.

Auch für Spaziergänger gedacht

Noch sei das Nordic Walking an typischen Lauf-Events, bei denen ja vor allem die Schnelligkeit zählt, eher eine Nischendisziplin und etwas schwierig als Wettkampf durchzuführen, sagt die Expertin. Denn: «Wenn man beim Nordic Walking effizient und sauber gehen will, muss man sein Tempo herunterschrauben.» Zwar tragen die Nordic Walker am Auffahrtlauf wie alle anderen Läufer eine Startnummer, die wohl den einen oder anderen zu Höchstleistungen anspornen wird, die Zeit aber wird nicht gemessen.

Der Spass am Mitmachen soll im Vordergrund stehen. Wer jedoch länger als dreieinhalb Stunden für die zehn Kilometer lange Strecke hat, scheidet aus. In der Regel aber schafft man dies locker. Denn wenn man über ein gewisses Grundtraining verfügt und effizient geht, schafft man rund fünf bis zehn Kilometer pro Stunde, sagt Studer. Also dürfte man in der Kategorie Nordic Wal-

king selbst als gewöhnlicher Spaziergänger noch rechtzeitig ins Ziel kommen.

Von Langläufern erfunden

Bereits in den 30er-Jahren wurde Nordic Walking angewendet, jedoch einzig als Sommertraining für Langläufer. Diese trainierten in der schneefreien Zeit zu Fuss und später auch auf Rollski mit Stöcken. Bis heute hat sich diese Art von Fortbewegung als wirksames Ganzkörpertraining gehalten. Einen richtigen Boom erlebte dieser Sport vor rund zehn Jahren. «Damals gab es auch sehr viele Nordic-Walking-Gruppen in unserer Region – man hatte das Gefühl, jeder wolle die neue Sportart ausprobieren», sagt Studer. Heute treffe man vermehrt einzelne «eingefleischte Nordic-Walker» an, also Leute, die den Sinn hinter der Sportart für sich entdeckt hätten und auch sehr gut und gerne alleine unterwegs seien. Leider sei auch das Bedürfnis, an einem Event teilzunehmen, eher zurückgegangen. Dabei seien Nordic-Walking-Events doch ideal, sich mit Gleichgesinnten zu treffen, viel Spaß zu haben und gleichzeitig sein Können zu zeigen.

Von Kopf bis Fuss rund gehen

Auch in der Technik hat sich bis heute einiges geändert. Beim heutigen Nordic Walking geht es darum, von Kopf bis Fuss eine Körperspannung aufzubauen und einen runden Bewegungsbau zu bewirken. Dann erhält man ein intensives Ganzkörpertraining. Zudem macht das gleichmässige Gehen mit Stöcken Spass. Und bei richtiger Belastung ist Nordic Walking ein optimales Ausdauer- und Fettstoff-



Bild: Michel Canonica

Schon vor zehn Jahren beim Altstadtlau waren Nordic-Walker in St. Gallen am Start.

wechseltraining. Kommt dazu, dass man diese Gesundheitssportart draussen ausübt, also dabei auch frische Luft und die Landschaft geniessen kann. Dann trübt wohl einzig das Klappern der Stöcke das Bild? «Also wenn Stöcke beim Nordic

Walking klappern, dann ist definitiv irgendwo der Wurm drin», sagt die Expertin. Denn wer alles richtig mache, der setze seine Stöcke praktisch geräuschlos auf. Außerdem gibt es für Asphaltstrecken Stockaufsätze, sogenannte Pads, die dämpfen.

Generell gelten folgende Kniffe beim Nordic Walking: «Man versucht den Körper gut aufzurichten.» Dies gelinge am besten, wenn man sich vorstelle, an einem Faden, der oben am Kopf befestigt sei, hochgezogen zu werden. Eine schöne runde Arm-

- 2677 Stroy Rahel, St. Gallen, 1992
- 3443 Stübi Anja, St. Gallen, 1986
- 3693 Sturzenegger Fabienn, Diepoldsau, 1986
- 3411 Suter Michele, Goldach, 1986
- 3112 Suter Livia, Sonnenthal, 1994
- 3200 Suter Rebekka, Romanshorn, 1989
- 3694 Thürlemann Jolanda, St. Gallen, 1993
- 3573 Thurnherr Vivienne, St. Gallen, 1989
- 3412 Tindl Natalie, Staad SG, 1990
- 3652 Traby Claudia, Goldach, 1986
- 3118 Ulrich Stefanie, Gossau SG, 1989
- 3446 Wagner Sara, Trogen, 1992
- 3125 Walter Daniela, Abtwil SG, 1988
- 2890 Wasescha Sabrina, Ettenhausen TG, 1992
- 3415 Weder Janique, Balgach, 1990
- 2807 Weibel Melanie, Niederuzwil, 1994
- 3320 Wettach Michaela, St. Gallen, 1994
- 2891 Wirth Angela, Untereggen, 1986
- 3130 Wicky Seraina, Sargans, 1987
- 3660 Widmer Melanie, St. Gallen, 1990
- 3131 Widmer Mirjam, Wattwil, 1988
- 3132 Widmer Sarah, St. Gallen, 1992
- 2700 Wiget Katja, St. Gallen, 1989
- 3585 Wirth Corinne, St. Gallen, 1988
- 2535 Witz Simona, St. Gallen, 1993
- 3323 Wittenwiler Fabienne, Kiessern, 1990
- 3134 Wittenwiler Tamara, Lüchingen, 1991
- 3449 Zäch Andrea, Balgach, 1987
- 2894 Ziegler Sarah, St. Gallen, 1988
- 3662 Zimmermann Melanie, Flawil, 1990
- 3448 Zingg Melanie, Gossau SG, 1990
- 3594 Zivkovic Aleksandra, Weinfelden, 1992
- 3141 Zoar Manja, St. Gallen, 1987
- 3143 Zwingli Corina, Appenzell, 1992

10 KM FRAUEN W30

- 2898 Aellig Ramona, Waldkirch, 1980
- 2702 Aeschlimann Sabrina, Meis, 1985
- 3534 Araujo Estefania, Goldach, 1976
- 2923 Bächtold Deborah, St. Gallen, 1981
- 2906 Baumann Karin, Appenzell, 1979
- 3160 Baunach Anja, Oberegg, 1983
- 3219 Beck Felicitas, St. Gallen, 1980
- 2506 Ben Sandrine, Steinach, 1984
- 2910 Berweger Sara, Romanshorn, 1983
- 2733 Bickel Hildegard, Balgach, 1981
- 2734 Biedermann Kathrin, Gossau SG, 1984
- 2828 Blumer Myrta, Hauptwil, 1978
- 3340 Böhi Susanne, St. Gallen, 1979
- 3337 Boos Angela, Goldach, 1981
- 3461 Brunschweiler Sara, Jona, 1984
- 3229 Büch Daniela, D-Saarbrücken, 1981
- 3230 Büch-Gräppi Kristin, St. Gallen, 1978
- 3167 Bürgisser Esther, St. Gallen, 1980
- 3169 Cahenzli Nadine, Heerbrugg, 1983
- 2935 Christen Barbara, Bertschikon, 1980
- 2705 Dietsche Carmen, Kiessern, 1983
- 3467 Dolder Sarah, Bern, 1985
- 2953 Egli Andrea, Engelburg, 1982
- 3347 Egli Christina, St. Gallen, 1981
- 3238 Egli Claudia, St. Gallen, 1978
- 3348 Egli Mireille, Wil SG, 1976
- 3473 Engeli Nicolle, Romanshorn, 1985
- 2970 Fässler Doris, St. Gallen, 1983
- 2854 Fischer Fabienne, St. Gallen, 1982
- 3354 Fischer Tina, Bernhardzell, 1985
- 2812 Floros Elif, Flawil, 1982
- 2962 Fraefel Carmen, Flawil, 1984
- 3150 Frei Claudia, Abtwil SG, 1976
- 3479 Gächter Andrea, Goldach, 1982
- 2979 Gächter Jenny, Zuckenriet, 1984
- 3258 Gämperle Barbara, Wattwil, 1979
- 3172 Gassmann Rebecca, Amlikon, 1979
- 3356 Gehr Isabella, Gossau SG, 1985
- 3253 Gehrig Sibylle, Wil SG, 1982
- 2707 Gloo Sarina, Gossau SG, 1985
- 3254 Gmünder Melanie, St. Gallen, 1979
- 2980 Göttl Sandra, Rorschach, 1977
- 2976 Grun Marlies, Mels, 1976
- 2751 Grüninger Andrea, St. Gallen, 1977
- 3357 Guimond Stefanie, St. Gallen, 1980
- 2864 Hahn Anett, St. Gallen, 1984
- 3425 Halter Katya, Bischofszell, 1981
- 3669 Hanselmann Diana, Wiesendangen, 1978
- 3426 Hasani Halide, Romanshorn, 1977
- 3332 Hasler Jasmijn, Willerzell, 1981
- 3483 Hausammann Angela, Stachen, 1978
- 2716 Hauert Bianca, Diepoldsau, 1979
- 3260 Helfenstein Sara, Rorschach, 1976
- 3624 Hilber Jeannine, Jonschwil, 1979
- 2992 Hilber Simone, St. Gallen, 1985
- 3484 Hinder Tran, Gossau SG, 1983
- 2755 Hochreutener Stephanie, St. Gallen, 1985
- 3363 Hocquet Mélanie, Gossau SG, 1980
- 2760 Hungerbühler Miranda, St. Gallen, 1984
- 2868 Iseli Sandra, St. Gallen, 1983
- 2999 Jud Diana, Flawil, 1977
- 3270 Keller Franziska, Trogen, 1982
- 3271 Keller Helen, Trogen, 1982
- 2639 Keller Manuela, Zürich, 1985
- 2766 Keller Patricia, Amriswil, 1983
- 3005 Keller Susanne, St. Gallen, 1980
- 3007 Kirschner Diana, St. Gallen, 1976
- 2577 Kloibhofer Olivia, Wolfhalden, 1980
- 3008 Knecht Anita, Au SG, 1984
- 3180 Kobler Corin, Gossau SG, 1981
- 3010 Kohn Ina Isabel, D-Heidenheim, 1984
- 3372 Koller Andrea, Lüchingen, 1976
- 3182 Kötzel Jasmin, Zuzwil, 1978
- 3375 Lachauer Regula, Teufen AR, 1980
- 3015 Ladner Piroska, St. Margrethen SG, 1982
- 3279 Li Puma Margherita, Amriswil, 1976
- 3634 Lienert Laura, St. Gallen, 1982
- 3676 Litscher Susanne, Altstätten SG, 1985
- 3025 Löffle Carmen, Niederuzwil, 1977
- 3280 Loughman Ciara, D-München, 1985
- 3379 Louis Sybille, Rheineck, 1984
- 3560 Manser Corinne, St. Gallen, 1985
- 3589 Martinis Melanie, St. Gallen, 1980
- 3185 Mattes Elian, St. Gallen, 1984
- 3284 Matz Bettina, Thal, 1979
- 2835 Mörgeli Andrea, Hofstetten ZH, 1982
- 3038 Mosimann Sybille, Gais, 1980
- 2877 Müller Maria, St. Gallen, 1976
- 3549 Müller Sandra, Steinach, 1982
- 3499 Müller-Steiner Eliane, St. Gallen, 1982
- 3287 Nagel Mirjam, St. Gallen, 1976
- 2779 Natter-Zeberli Lea, Bischofszell, 1985
- 3145 Nigg Denise, Wolfhalden, 1979
- 3582 Nussbaumer Katrin, Engelburg, 1980
- 3049 Oesch Jessica, Diepoldsau, 1976
- 3294 Peter Tabea, St. Gallen, 1982
- 3188 Pfister Simone, Niederhelfenschwil, 1976
- 3060 Pluquet Marlen, Muolen, 1985
- 2784 Polloni Yolanda, St. Gallen, 1983
- 3591 Portmann-Habegger Andrea, Henau, 1980
- 3642 Preiss Cathleen, St. Gallen, 1984
- 3396 Puma Susanne, St. Gallen, 1980
- 2558 Quiquerez Murielle, Winterthur, 1978
- 2788 Räbsamen Daniela, Samedan, 1983
- 3643 Rechsteiner Sandra, St. Gallen, 1980
- 3063 Reifler Sonja, Zuzwil SG, 1985
- 3065 Rey Regula, St. Gallen, 1985
- 3399 Rieser Marlis, Wuppenau, 1977
- 3298 Rodriguez Rahel, Uznach, 1984
- 3328 Rutishauser Sarah, Gossau SG, 1977
- 3075 Rüttsche Patricia, St. Gallen, 1984
- 2824 Sager Corinne, Flawil, 1985
- 3401 Salvisberg Anita, Arbon, 1977
- 3683 Salvisberg Beatrice, Bühler, 1982
- 3077 Scherrer Corina, Niederhelfenschwil, 1980
- 2883 Scherer Melanie, Bütschwil, 1984
- 3513 Schiess Stefanie, St. Gallen, 1976
- 2719 Schildknecht Judith, St. Gallen, 1981
- 3080 Schlegel Martina, Herisau, 1985
- 2793 Schmid Severine, Abtwil SG, 1985
- 3561 Schmid Tamar, Sirnach, 1981
- 3086 Schnellmann Petra, Oberhelfenschwil, 1980
- 3515 Seidel Yvonne, St. Gallen, 1976
- 2887 Skiba Małgorzata, D-München, 1984
- 3551 Specker Claudia, Mörschwil, 1982
- 3439 Spirig Stephanie, Widnau, 1981
- 2576 Sporrer Franziska, Winterthur, 1985
- 3690 Sprenger Daniela, Abtwil SG, 1977
- 3100 Steiger Martina, Rorschach, 1978
- 2565 Steinbrecher Stefanie, Tübach, 1985
- 3312 Stradar Sonja, A-Bregenz, 1979
- 3103 Straub Stephanie, St. Gallen, 1984
- 3161 Sturzenegger Johanna, Winterthur, 1984
- 2680 Sutter Christina, Haslen AI, 1981
- 2568 Sutter Sonja, Wil SG, 1985
- 3113 Sutter Tania, Flawil, 1977
- 3114 Teetz Melannie, Rorschach, 1981
- 3572 Teske Johanna, D-Oberhaching, 1984
- 3316 Tettamanti Claudia, Frauenfeld, 1985
- 3117 Trautmann Renate, D-Schlier, 1983
- 2842 Tresch Petra, Hauptwil, 1979
- 3653 Tschirren Nadja, Abtwil SG, 1981
- 3654 Tschirren Ursina, St. Gallen, 1980
- 3413 Ullmann Doris, Romanshorn, 1981
- 2684 Valentino Sabina, St. Gallen, 1977
- 3319 Verardo Natascha, St. Gallen, 1978
- 2804 Wachsmuth Anja, St. Gallen, 1981
- 3121 Wagner Monika, Oberhelfenschwil, 1985
- 3122 Waldburger Nadine, Gonten, 1980
- 3123 Walser Eva, St. Gallen, 1982
- 3447 Weber Cornelia, St. Gallen, 1984
- 3533 Weder Anna, Lutzenberg, 1985
- 2688 Weder Corinne, Au SG, 1979
- 3129 Wettach Tanja, Wallisellen, 1982
- 2892 Würth Claudia, Löffingen, 1985
- 3555 Wüst Regula, Gossau SG, 1977
- 2809 Zbinden Sonja, Neftenbach, 1980
- 3206 Ziltener Nicole, Eschlikon TG, 1984
- 3528 Zimmermann Yvonne, St. Gallen, 1985
- 3142 Zoller Janaina, Au SG, 1979
- 3697 Zuberbühler Leandra, Herisau, 1984

10 KM FRAUEN W40

- 3595 Agostini-Rychener Daniela, St. Gallen, 1970
- 3335 Ammann Denise, Sankt Gallen, 1968
- 3421 Andere Renate, St. Gallen, 1969
- 2843 Appert Nadja, Andwil SG, 1972
- 2603 Arpagaus Rahel, Herisau, 1969
- 3535 Bänziger Conny, Balgach, 1972
- 3161 Berger Brigitte, Gossau SG, 1968
- 2909 Bergundthal Marlies, Flawil, 1974
- 3599 Bilic Vladimira, Rorschacherberg, 1968
- 2847 Binder Sonja, Heiden, 1973
- 3604 Böhi Karin, St. Gallen, 1975
- 2606 Bommeli Christa, Niederbürchen, 1971
- 3165 Bösch Eveline, Gossau SG, 1967
- 2594 Brehm Petra, St. Gallen, 1975
- 2926 Büchel Myriam, Heerbrugg, 1966
- 3166 Büchi Eveline, Herisau, 1973
- 2934 Cechmanek Jasmine, Niederteufen, 1975
- 3469 Dörig Sandra, Berg SG, 1973
- 3470 Dübendorfer Ilona, St. Gallen, 1972
- 2945 Eberle Regula, St. Gallen, 1971
- 2954 Egli Christina, Dietschwil SG, 1969
- 2852 Eisenlohr Judith, Teufen AR, 1973
- 3611 Etienne Bea, Berg SG, 1971
- 2544 Ettlin Franziska, Zürich, 1974
- 3615 Fäh Monika, Lütisburg Station, 1975
- 3351 Fent Piroscha, Wil SG, 1973
- 3242 Feola Séverine, Arbon, 1975
- 2959 Feuerstein Linda, St. Gallen, 1975
- 3353 Firmani Angelina, St. Gallen, 1969
- 2960 Flick Eva, Herisau, 1970
- 3614 Franzon-Tejó Celia, Rorschacherberg, 1967
- 3148 Frei-Friedl Bernadette, St. Gallen, 1973
- 3244 Fritschi Daniela, Wädenswil, 1970
- 3475 Fuchs Annette, St. Gallen, 1971
- 2749 Fuchs-Hüsler Susanna, Pfäffikon SZ, 1967
- 3246 Gajetzkij Brigitte, St. Gallen, 1973
- 3156 Gämperli Birgit, Niederwil SG, 1975
- 3247 Gaspar Sandra, Abtwil SG, 1975
- 3251 Gehrig Irene, Wil SG, 1969
- 3252 Gehrig Mirjam, Wil SG, 1972
- 2628 Germann Katharina, Wittenbach, 1968
- 2973 Geser-Burch Franziska, Gossau SG, 1974
- 3173 Götschmann Gaby, Steinach, 1974
- 2975 Grob Wanda, Zuzwil SG, 1973
- 2832 Gruden Sandra, Matzingen, 1972
- 2863 Gugolz Simone, St. Gallen, 1974
- 3620 Gürzen Esengül, Arnegg, 19

2822 Ledergerber Silvia, Gossau SG, 1970
 3674 Lehmann Nadia, Gossau SG, 1969
 3677 Maierhofer Ursula, A-Lauterach, 1968
 3380 Mannott Christina, Speicher, 1970
 3433 Mebold Jeannette, Goldach, 1967
 3033 Meier Verena, Thal, 1971
 3382 Metzler Monika, Heiden, 1974
 3041 Müller Claudia, Saas im Prättigau, 1971
 3383 Müller Monika, Arbon, 1970
 2778 Müller Ramona, Stein AR, 1973
 3385 Müller Ute, Flawil, 1967
 2655 Neff Andrea, Appenzell, 1971
 3289 Noser Tatjana, FL-Gamprin-Bendersn, 1973
 3290 Oberholzer Edith, St. Gallen, 1975
 2816 Oehler Susanne, St. Gallen, 1974
 3047 Oehry Esther, FL-Mauren FL, 1972
 3392 Oertle Claudia, Herisau, 1974
 3640 Palomo-Böhi Monika, Jona, 1975
 3052 Peter Larissa, Zürich, 1974
 3054 Pfister Karin, Wittenbach, 1973
 3455 Pighi Isabella, St. Gallen, 1967
 2879 Rageth Susanne, Flums, 1967
 3189 Rapold Stegmaier Mariann, St. Gallen, 1970
 3509 Reimers Alexandra, Thal, 1970
 2575 Ricklin Nicole, St. Gallen, 1968
 3570 Rombach Katja, St. Gallen, 1975
 3074 Ruckstuhl Tanja, Jonschwil, 1974
 3511 Rüegg Rahel, St. Gallen, 1971
 3190 Rumpf Daniela, St. Gallen, 1971
 3646 Rusch Cornelia, Niederbüren, 1970
 3191 Sammall Dubravka, Horn, 1968
 3192 Santeler Denise, Niederhelfenschwil, 1975
 3544 Säker Claudia, Hinterforst, 1974
 1972 Schäfer Barbara, Andwil SG, 1972
 3091 Schäpper-Uster Jennifer, Rossrüti, 1973
 2789 Schaub Regula, St. Gallen, 1967
 3512 Schiegg Iris, St. Gallen, 1972
 3586 Schiess Anita, Waldstatt, 1968
 3302 Schindler Kirsie, Buchs SG, 1972
 2666 Schirgi Sabrina, Steinach, 1969
 3194 Schmied Caroline, Frauenfeld, 1969
 3195 Schneider Beatrice, Flawil, 1968
 2727 Schöler Astrid, St. Gallen, 1966
 3089 Schwarz Kerstin, Bichwil, 1975
 3307 Senteler Bischof Sandra, Andwil SG, 1975
 3095 Seyd Nicole, St. Gallen, 1968
 3406 Signer Karin, Gossau SG, 1970
 3309 Sonderegger Bernadette, St. Gallen, 1968
 3097 Sonderer Patrizia, Urnäsch, 1973
 3518 Stocker Sara, St. Gallen, 1970
 3106 Studer Ramona, Heiden, 1968
 3111 Sumanovac Priska, Salmsach, 1974
 3199 Sutter Anita, Wittenbach, 1967
 3115 Themel Marianne, Islikon, 1968
 2528 Tricarico Gabi, Flawil, 1969
 3575 Truong-Le My Hoang, St. Gallen, 1971
 3655 Vairoli Nadia, Horn, 1973
 3584 Veluscek Patricia, Oberuzwil, 1974
 3522 Veser Nicole, Wolfhalden, 1967
 3656 Vinzenz Jacqueline, Au SG, 1967
 3126 Wehrli Nadja, St. Gallen, 1970
 3417 Wehrli Petra, Züberwangen, 1970
 3321 Weyer Christina, Wil SG, 1975
 3322 Wick Claudia, Andwil SG, 1967
 3661 Widmer Susanne, St. Gallen, 1975
 3133 Winter Mathilde, Staad SG, 1968
 3526 Würth Andrea, Berg SG, 1971
 3419 Wyss Monika, Appenzell, 1967
 3205 Zampatti Miriam, Pontresina, 1969
 3324 Zarn Cathrin, Uesslingen, 1972
 2893 Zellweger Barbara, Speicher, 1970
 3139 Ziegler Ruth, Niederbüren, 1966

10 KM FRAUEN W50

3663 Albin Anita, Untervaz, 1965
 3158 Alder Lisa, Oberuzwil, 1958
 3217 Arnet Liselotte, St. Gallen, 1962
 2924 Bär Palmira, Teufen AR, 1964
 2844 Bargues Rosy, Niederwil SG, 1961
 3159 Bauer Bettina, Teufen AR, 1965
 3222 Bordoli Claudia, Pany, 1958
 3600 Borromeo Claudia, St. Gallen, 1963
 2916 Brandalise Igina, St. Gallen, 1957
 3462 Buchter Therese, Wil SG, 1959

10 KM FRAUEN W60

3598 Benz Karin, Wienacht-Tobel, 1955
 3257 Gut Eva, Potwetwil, 1951
 3628 Höhener Helen, Teufen AR, 1953
 2998 Jaggi Theres, Gossau SG, 1950
 3274 Kobler Edith, Bad Ragaz, 1953
 3678 Messmer Elisabeth, St. Gallen, 1954
 3393 Pfister Martha, St. Gallen, 1955
 3402 Schmid Ursula, Rorschacherberg, 1955

10 KM FRAUEN W70

3226 Burkart Yvonne, Wittenbach, 1945
 2723 Egger Susi, St. Gallen, 1943
 3632 Kunz Anne Marie, Teufen AR, 1941

WALKING

10 KM WALKING

4002 Aepli Ernst, Arbon, 1962
 4032 Fuster Alois, Gossau SG, 1944
 4033 Fuster Maja, Gossau SG, 1956
 4034 Gächter Myrtha, St. Gallen, 1956
 4054 Imbimbo Marinella, Wittenbach, 1951
 4055 Iseli Nelly, Winterthur, 1956
 4057 Jäggi Rita, St. Gallen, 1963
 4062 Keller Lani, Schwellbrunn, 2003
 4063 Keller Sibylle, Schwellbrunn, 1980
 4069 Kobler Jonas, Neukirch (Egnach), 2002
 4073 Koster Sigrun, St. Gallen, 1957
 4081 Maizan Anna, Teufen AR, 1966
 4096 Pedersen Jens, Teufen AR, 1947
 4102 Rothe Luisa, St. Gallen, 1964
 4118 Schöb Maya, Halden, 1967
 4132 Strässle Marija Meta, Wittenbach, 1950
 4140 Sutter Astrid, Romanshorn, 1963

10 KM NORDIC WALKING

4001 Aeberhard Tatjana, Gossau SG, 1979
 4003 Ammon Lucia, Au SG, 1955
 4004 Bänziger Judith, St. Gallen, 1961
 4005 Baur Andrea, Andwil SG, 1967

4006 Belloni Gabriela, Gossau SG, 1970
 4007 Benz Nadine, FL-Schellenberg, 1985
 4008 Berweger Nadine, Stein AR, 1985
 4009 Bischof Roger, Amriswil, 1964
 4010 Bissegger Doris, St. Gallen, 1957
 4011 Bleiker Christina, Ganterschwil, 1963
 4012 Brändle Daniela, Bütschwil, 1969
 4013 Brändle Rosy, Ganterschwil, 1965
 4014 Breitenmoser-Bürge Claudia, Mosnang, 1969
 4015 Bruderer Choeyki, Niederteufen, 1965
 4016 Büchel-Meier Barbara, Appenzell, 1966
 4017 Budel Magdalena, St. Gallen, 1948
 4018 Campanelli Angelo, St. Gallen, 1962
 4019 Collins Petra, Buchs SG, 1964
 4020 Diethelm Carolina, Engelburg, 1965
 4021 Dietrichswiler Elisabeth, Ganterschwil, 1967
 4022 Ebener Jean-Marie, Zürich, 1965
 4023 Eicher Annemarie, St. Pelagiberg, 1968
 4024 Figliuolo Maja, St. Gallen, 1959
 4025 Floria Eleni, St. Gallen, 1966
 4026 Frei Angelika, A-Nüdziders, 1962
 4027 Frei Daniel, Abtwil SG, 1966
 4028 Frei Denise, Gossau SG, 1961
 4029 Frei Margot, St. Gallen, 1942
 4030 Frei Sandra, Abtwil SG, 1969
 4031 Fürer Astrid, Trogen, 1957
 4035 Garcia Judit, St. Gallen, 1968
 4036 Gassner Luzia, Rheineck, 1964
 4037 Germann Liliane, St. Gallen, 1966
 4038 Germann Sonja, Muolen, 1973
 4039 Gscheider Rakel, Degersheim, 1971
 4040 Haller Dora, Wittenbach, 1959
 4041 Haller Walter, Wittenbach, 1955
 4042 Haltiner-Frei Franziska, Niederhelfenschwil, 1972
 4043 Hanselmann Sandra, Engelburg, 1968
 4044 Hauser Gabriella, Niederteufen, 1963
 4045 Hauser Helga, St. Gallen, 1961
 4046 Heeb Erika, Engelburg, 1954
 4047 Heggli Christian, St. Gallen, 1948
 4048 Heggli Madlen, St. Gallen, 1957
 4049 Hobi Annemarie, Ganterschwil, 1969
 4050 Hohl Franziska, Speicherschwendi, 1961
 4051 Hug Silvia, St. Gallen, 1954
 4052 Husler Silvia, Gossau SG, 1961
 4053 Hutter Magdalena, St. Gallen, 1989
 4056 Jäger Barbara, Ganterschwil, 1968
 4058 Joos Rosa, St. Gallen, 1951
 4059 Jung Brigitte, Niederbüren, 1963
 4060 Kaspar Karen, Degersheim, 1966
 4061 Kellenberger Christina, Bütschwil, 1966
 4064 Keller-Frick Alexandra, Appenzell, 1971
 4065 Kläger Agnes, Mosnang, 1957
 4066 Klein Diana, Wallenwil, 1967
 4067 Knechtli Christoph, Mörschwil, 1965
 4068 Knechtli Franziska, Mörschwil, 1965
 4070 Koch Cécile, Sommeri, 1959
 4071 Koller Heinrike, Ebnat-Kappel, 1953
 4072 Koss Ingrid, Waldstatt, 1944
 4074 Krajnc Gabi, Speicherschwendi, 1960
 4075 Kunz Bruno, Frasnacht, 1954
 4076 Lauffer Matthias, Hettlingen, 1965
 4077 Lieberherr Irmgard, Abtwil SG, 1967
 4078 Lieberherr Silvia, Ganterschwil, 1973
 4079 Locher Jeanette, Abtwil SG, 1970
 4080 Looser Richard, St. Gallen, 1956
 4082 Marti Verena, Steinebrunn, 1962
 4083 Maurer Sandra, Flawil, 1963
 4084 Mayer Karin, Wittenbach, 1971
 4085 Möller Brigite, Speicherschwendi, 1967
 4086 Morf Hansruedi, Winterthur, 1948
 4087 Morf Heidi, Winterthur, 1952
 4088 Moser Regula, Kreuzlingen, 1971
 4089 Müller Karl, Zuzwil SG, 1947
 4090 Neff Beatrice, Frauenfeld, 1974
 4091 Neumann Maria Elisabeth, Herisau, 1958
 4092 Niedermann Jolanda, Goldach, 1977
 4093 Nobs Katja, Kesswil, 1973
 4094 Oesterle Katrin, St. Gallen, 1960
 4095 Paggioli Marlen, Appenzell, 1968
 4097 Pfister Susanne, Steinebrunn, 1977
 4098 Portner Marianne, Oberuzwil, 1954
 4099 Python Karin, Rheineck, 1956

4100 Rechsteiner Rebekka, Stein AR, 1982
 4101 Ritter Doris, FL-Mauren FL, 1960
 4103 Ruckstuhl Agnes, Uzwil, 1961
 4104 Ruckstuhl Bruno, Uzwil, 1956
 4105 Rüdin Michaela, Muolen, 1978
 4106 Rüegg Christine, Dietfurt, 1970
 4107 Rutishauser Stefan, Winterthur, 1963
 4108 Rutishauser Tobias, Winterthur, 1993
 4109 Rutishauser-Lauffer Kathrin, Winterthur, 1962
 4110 Saad Jacqueline, Rorschacherberg, 1955
 4111 Schaffner Thomas, Wittenbach, 1975
 4112 Scheiwiler Madeleine, Gossau SG, 1962
 4113 Scherrer Willy, Mosnang, 1962
 4114 Schiesser Alice, Abtwil SG, 1955
 4115 Schlauri Erika, Schönholzerswilen
 4116 Schneider Dunja, Niederbüren, 1966
 4117 Schnyder Monika, Waldkirch, 1965
 4119 Schöch Ida, Rorschacherberg, 1947
 4120 Schoch Paul, Rorschacherberg, 1955
 4121 Schwabe Annette, Ebnat-Kappel, 1962
 4122 Siegenthaler Irene, Ganterschwil, 1964
 4123 Signer Marie-Theres, Waldstatt, 1959
 4124 Simmen-Sutter Irène, Chur, 1958
 4125 Sonderegger Niklaus, Au SG, 1956
 4126 Stäheli Edwin, Wigoltingen, 1949
 4127 Stäheli Käthi, Wigoltingen, 1956
 4128 Steiner Roman, Wittenbach, 1978
 4129 Stoob Maria, Sirnach, 1957
 4130 Strasser Gitta, Staad SG, 1945
 4131 Strässle Elvira, St. Gallen, 1978
 4132 Strässler Astrid, Uzwil, 1964
 4134 Strässler Roland, Uzwil, 1959
 4135 Streit Jürg, Busswil b. Büren, 1951
 4136 Streule Magdalena, Amriswil, 1962
 4137 Stuck Lesley, Teufen AR, 1962
 4138 Studer Beat, St. Gallen, 1964
 4139 Studer Thomas, St. Gallen, 1957
 4141 Sutter-Falk Simone, St. Gallen, 1967
 4142 Thürlemann Idda, St. Gallen, 1991
 4143 Ton Elisabeth, Waldstatt, 1960
 4144 Tschumper Manuela, Ebnat-Kappel, 1967
 4145 Vetsch Ernst, St. Gallen, 1940
 4146 Weder Angelika, Speicherschwendi, 1965
 4147 Weiler Andreas, Berneck, 1967
 4148 Weiler Werner, Müllheim Dorf, 1947
 4149 Wernli Susi, Wittenbach, 1974
 4150 Wielander Claudia, St. Gallen, 1963
 4151 Wilfinger Alex, Walenstadt, 1946
 4152 Winiger Marianne, St. Gallen, 1957
 4153 Wüst Roland, St. Margrethen SG, 1953
 4154 Zanol Jacqueline, St. Gallen, 1967
 4155 Ziegler Luzia, Gossau SG, 1956
 4156 Zingg Brigitte, Gossau SG, 1966
 4157 Züger Tina, Sevelen, 1996
 4158 Züllig Brigitte, St. Gallen, 1953
 4159 Züllig Daniel, St. Gallen, 1957
 4160 Zürcher Beatrice, Bischofszell, 1966
 4444 Zweifel Maria, Waldkirch, 1966

KIDS

KNABEN U16

5040 Aebi David, Ulisbach, 2001
 5003 Bachmann Noam, Beinwil am See, 2001
 5190 Meile Gian, Flawil, 2001
 5224 Pendry Nico, St. Gallen, 2001
 5005 Wiederkehr Michael, Beinwil am See, 2001
 5294 Ziegler Jan, Balgach, 2000

KNABEN U14

5039 Aebi Daniel, Ulisbach, 2003
 5055 Breitenmoser Andrin, Mosnang, 2003
 5060 Buri Silvan, Wattwil, 2002
 5061 Caviezel Nicolas, Grenchen, 2003
 5072 Dürr Diego, Niederwil SG, 2002
 5074 Eberle Ramon, Stettfurt, 2002
 5017 Eigenmann Lukas, Niederhelfenschwil, 2003
 5087 Fässler Jan, Bütschwil, 2003
 5004 Fessler Tim, Beinwil am See, 2002
 5025 Gmünder Jérôme, Gossau SG, 2003
 5116 Grübel Dominik, FL-Schaanwald, 2002
 5117 Gschwend Juri, Bernhardzell, 2002
 5138 Hersche Samuel, Abtwil SG, 2003
 5142 Heule Remo, Diepoldsau, 2002

KNABEN U12

5038 Acker Björn, Schöfflisdorf, 2006

5045 Anliker Nils, St. Gallen, 2007

5047 Bächtold Fabio, Abtwil SG, 2007

5048 Bischof Florian, St. Gallen, 2006

5056 Breske Mirek, Andwil SG, 2007

5057 Brülisauer Remo, St. Gallen, 2006

5062 Coluccia Davide, Wittenbach, 2007

5065 Davatz Maurus, Zürich, 2007

Auffahrtlauf St. Gallen

Am 14. Mai startet der Laufevent für die Ostschweiz in die zweite Runde.

TVO zeigt am Freitag in 60 Minuten die Highlights, ist auf der Strecke unterwegs und zieht mit den Verantwortlichen Bilanz.

Stündlich wiederholt

Freitag, 15. Mai
ab 18:15

60 Minuten

Samstag, 9. Mai 2015

- 5071 Dörk Yannick, Sankt Gallen, 2007
 5078 Eigenmann Andrin, Waldkirch, 2006
 5033 Engeler Nils, Waldkirch, 2006
 5085 Epple Laurin, Balgach, 2007
 5089 Fecker Lukas, Freidorf TG, 2007
 5091 Fitzi Oliver, Züberwangen, 2006
 5023 Forster Ryan, Arnegg, 2006
 5097 Fuchs Andrin, Appenzell, 2006
 5101 Ganz Gianluca Diego, Speicher, 2007
 5109 Gervasi Filippo, Walzenhausen, 2007
 5112 Götti Robin, Rorschach, 2007
 5113 Graf Benjamin, Appenzell, 2007
 5115 Grob Severin, Zuzwil SG, 2007
 5129 Hasler Noel, Thal, 2007
 5130 Häusler Jamiro, Diepoldsau, 2006
 5131 Heeb Severin, Häggenschwil, 2007
 5132 Heerdegen Lukas, Niederuzwil, 2007
 5135 Heller Yasha, Abtwil SG, 2006
 5136 Hersche Dominic, Abtwil SG, 2006
 5140 Herzog Cyril, Freidorf TG, 2006
 5143 Hinder Timo, St. Gallen, 2006
 5035 Horber Levin, Gossau SG, 2006
 5148 Jaun David, St. Gallen, 2006
 5149 Jaun Marvin, St. Gallen, 2007
 5151 Job Nevio, Engelburg, 2006
 5027 Joecker Leandro, Gossau SG, 2007
 5152 Jung Raphael, Amriswil, 2007
 5156 Kalberer Nico, Gais, 2007
 5157 Käppeli Leon, St. Gallen, 2007
 5162 Keller Nilo, St. Gallen, 2007
 5163 Keller Raphael, Wängi, 2007
 5166 Kissling Jano, St. Gallen, 2007
 5168 Knöpfel Janik, Henau, 2006
 5172 Krügel Jonas, St. Gallen, 2006
 5028 Külling Maurice, Gossau SG, 2007
 5173 Külling Maurice, Gossau SG, 2007
 5013 Leu Niclas, Meisterschwanden, 2006
 5178 Longatti Jason, Oberbüren, 2007
 5181 Lüthi Nils, Wattwil, 2006
 5182 Lutz Gino, Andwil SG, 2007
 5196 Metzler Finn Rico, Diepoldsau, 2007
 5198 Michel Janis, St. Gallen, 2007
 5036 Moudi Ayoub, Gossau SG, 2007
 5202 Muheim Ivan, Kirchberg SG, 2007
 5204 Müller Colin, Goldach, 2006
 5207 Münger David, St. Gallen, 2006
 5213 Niederer Luis, Engelburg, 2007
 5223 Patt Andrea, St. Gallen, 2006
 5234 Rohner Yanic, Speicher, 2007
 5239 Rüegg Lorenz, St. Gallen, 2006
 5242 Rutz Darius, St. Gallen, 2007
 5247 Schär Noe, St. Gallen, 2007
 5248 Scherrer Iven, St. Gallen, 2006
 5260 Soler Lino Flurin, Wittenbach, 2006
 5264 Stammbach Robin, Engelburg, 2006
 5266 Stamoulis Minos, St. Gallen, 2006
 5267 Stauffacher Jan, St. Gallen, 2006
 5270 Studer Mauro, Bütschwil, 2007
 5276 Tanner Silas, Freidorf TG, 2006
 5029 Tobler Cédric, Gossau SG, 2007
 5281 Uhl Frederik, D-Eichenzell, 2006
 5282 Uhler Fabrice, Andwil SG, 2006
 5286 Vollenweider Mael, Hauptwil, 2006
 5287 Wenk Lukas, Rehetobel, 2007
 5031 Widmer Jan, Gossau SG, 2006
 5291 Winiger Fabian, St. Gallen, 2006
 5293 Zellweger Fabio, Speicher, 2007
 5032 Zwysig Nevio, Arnegg, 2006
- KNABEN U8**
- 5041 Aegerter Samuel, Herisau, 2009
 5043 Aepli Timo, Abtwil SG, 2008
 5046 Bächtold Cédric, Abtwil SG, 2009
 5049 Blumer Lars, Hauptwil, 2008
 5052 Brändle Marco, Dietfurt, 2008
 5022 Eberhard Silas, Gossau SG, 2009
 5077 Ehret Nathan, D-Badenweiler, 2009
 5080 Eigenmann Severin, Waldkirch, 2008
 5083 Engeli Silas, Eggersriet, 2008
 5088 Fässler Jea, St. Gallen, 2009
 5093 Frei Luis, St. Gallen, 2008
 5094 Frei Noah, Abtwil SG, 2008
 5100 Gächter Levi, St. Gallen, 2008
 5102 Ganz Matteo Leon, Speicher, 2009
 5103 Gassmann Janic, Amlikon, 2008
 5105 Gassner Jason, Altstätten SG, 2008
 5024 Geser Silvan, Gossau SG, 2008
 5111 Götti David, Rorschach, 2009
 5128 Hasler Fionn, Freidorf TG, 2009
 5133 Heerdegen Tobias, Niederuzwil, 2008
 5139 Hersche Timo, Abtwil SG, 2008
 5153 Käbisch Tim, Domat/Ems, 2009
 5154 Kalberer Jannik, Gais, 2008
 5158 Käppeli Mattia, Mörschwil, 2009
 5159 Kaufmann David, Weinfelden, 2009
 5167 Kissling Nilo, St. Gallen, 2009
 5009 Litschel Viktor, St. Gallen, 2008
 5184 Mächler Gil, Abtwil SG, 2008
 5185 Manser Finn, Widnau, 2008
 5186 Manser Kimi, Widnau, 2009
 5188 Marenna Nicola, Freidorf TG, 2008
 5016 Marti Nic, St. Gallen, 2008
 5189 Mazzucchelli Neo, Gossau SG, 2008
 5193 Melotti Valerio, Gais, 2009
 5200 Moser Noah, Bazenheid, 2008
 5201 Mosimann Gian, Gais, 2009
 5206 Müller Yannick, St. Gallen, 2008
 5208 Muzek Elias, Bütschwil, 2009
 5211 Neff Sam, Schwarzenbach SG, 2009
 5212 Niederer Lenny, Engelburg, 2009
 5216 Noack Noé, Bütschwil, 2009
 5218 Nussbaum Jaron, St. Gallen, 2009
 5220 Oehler Nils, Engelburg, 2008
 5228 Röbler Finn, Freidorf TG, 2008
 5231 Riedener Janis, Rehetobel, 2008
 5232 Rodel Jannik, Bischofszell, 2008
 5233 Rohner Lian, Speicher, 2009
 5236 Ruckstuhl Melvin, Freidorf TG, 2009
 5237 Rüdin Maurice, Muolen, 2009
 5238 Rüedi Gian, St. Gallen, 2008
 5240 Rusch Matteo, St. Gallen, 2008
 5241 Rutz Aaron, Abtwil SG, 2008
 5245 Schäpfer Liam, Rossmüti, 2008
 5250 Schiegg Felix, St. Gallen, 2008
 5251 Schmid Bastian, Rossmüti, 2008
 5255 Schmidkuli Till, Abtwil SG, 2008
 5257 Schneider Tim, St. Gallen, 2008
 5265 Stamoulis Dias, St. Gallen, 2009
 5271 Suhner Levin, Berg SG, 2008
- KNABEN PICCOLO**
- 5069 Dilitz Nevio, Niederbüren, 2012
 5107 Gemperle Fynn, Häggenschwil, 2012
 5123 Hagmann Noam, St. Gallen, 2012
 5126 Hartmann Jayden, Herisau, 2013
 4321 Hasler Finn, Rorschacherberg, 2012
 5145 Hollenstein Damian, Gossau SG, 2012
 5147 Inauen Rico, Appenzell, 2012
 5169 Knüsli Julian, St. Gallen, 2013
 5194 Mesmer Damian, Wängi, 2013
 5203 Müller Alexander, Herisau, 2012
 5215 Noack Maël, Bütschwil, 2012
- KNABEN U12**
- 6003 Wick Nira, Beinwil am See, 2002
 6004 Wick Selina, Beinwil am See, 2003
 6242 Zahner Ria, St. Gallen, 2003
 6243 Zanghellini Simone, FL-Schaanwald, 2003
 6022 Zimmermann Dana, Bütschwil, 2002
 6249 Zwick Simona, Mörschwil, 2003
 6041 Zwysig Leona, Arnegg, 2003
- MÄDCHEN U12**
- 6051 Arpagaus Leonie, St. Gallen, 2004
 6052 Bächi Elea, Güttingen, 2004



MÄDCHEN U16

- 6018 Bischoff Vera, Tübach, 2001
 6059 Bollhalder Vanessa, Alt St. Johann, 2001
 6094 Eigenmann Seraina, FL-Nendeln, 2000
 6107 Gabathuler Naemi, Weite, 2001
 6108 Gebert Corina, Flawil, 2000
 6129 Helfenberger Julia, Gossau SG, 2001
 6157 Leitner Tabea, Berg SG, 2001
 6044 Mauchle Julia, Gossau SG, 2001
 6034 Rüegger Michelle, Flawil, 2000
 6195 Schenck Marion, Lauenen b. Gstaad, 2001
 6196 Scherrer Carmen, Flawil, 2001
 6217 Sonderegger Sara, St. Gallen, 2001
 6020 Stadler Jacqueline, Thal, 2000
 6241 Zahner Rahel, Stettfurt, 2001
- MÄDCHEN U14**
- 6049 Albrecht Michèle, Heiligkreuz (Mels), 2003
 6019 Artho Jael, Bütschwil, 2002
 6054 Baumberger Aline, Münchenwilen TG, 2003
 6002 Bircher Sara, Gams, 2002
 6058 Böhmi Lara, Goldach, 2002
 6064 Brändle Rahel, Bütschwil, 2002
 6070 Bruggmann Céline, Vilters, 2003
 6078 Delmore Morena, Stettfurt, 2003
 6079 Di Sarli Siria, Bernhardzell, 2002
 6080 Di Sarli Svenia, Bernhardzell, 2002
 6083 Dietrich Céline, Eichberg, 2002
 6091 Eigenmann Katharina, FL-Nendeln, 2002
 6092 Eigenmann Kristina, FL-Schaanwald, 2003
 6099 Fitzi Valeria, Züberwangen, 2003
 6111 Germann Sereina, Muolen, 2003
 6118 Haag Zoe, Niederbüren, 2002
 6119 Häberlin Gloria, Happenswil, 2003
 6120 Häberlin Lidia, Happenswil, 2002
 6043 Helfenberger Lea, Gossau SG, 2003
 6136 Hug Alina, Flawil, 2003
 6029 Ingrosso Larissa, Waldkirch, 2002
 6014 Keel Vivienne, Niederhelfenschwil, 2003
 6143 Keller Daria, Altstätten SG, 2003
 6145 Keller Timea, St. Gallen, 2003
 6159 Lenherr Vanessa, St. Gallen, 2002
 6010 Marti Gina, St. Gallen, 2003
 6172 Müller Jenny, Saas im Prättigau, 2002
 6032 Müller Nadine, Waldkirch, 2002
 6201 Schlegel Alexandra, Oberriet SG, 2003
 6203 Schmidheiny Linda, Bütschwil, 2003
 6206 Schöler Linda, St. Gallen, 2003
 6207 Schwarz Carina, Bütschwil, 2002
 6215 Senn Alina, St. Gallen, 2002
 6045 Sorm Selina, Gossau SG, 2002
 6021 Stadler Nadja, Thal, 2002
 6221 Steiger Joy, Bernhardzell, 2003
 6222 Stucki Milena, Längenbühl, 2002
 6016 Thalmann Rebecca, Niederhelfenschwil, 2003
 6036 Ueberwasser Annika, Gossau SG, 2002
 6234 Weber Soraya, Abtwil SG, 2002
 6003 Wick Nira, Beinwil am See, 2002
 6004 Wick Selina, Beinwil am See, 2003
 6242 Zahner Ria, St. Gallen, 2003
 6243 Zanghellini Simone, FL-Schaanwald, 2003
 6022 Zimmermann Dana, Bütschwil, 2002
 6249 Zwick Simona, Mörschwil, 2003
 6041 Zwysig Leona, Arnegg, 2003
- MÄDCHEN U10**
- 6046 Aegerter Johanna, Herisau, 2006
 6048 Akermann Felicia, Wittenbach, 2006
 6001 Bircher Florine, Gams, 2006
 6063 Bosshard Anna, Stettfurt, 2006
 6065 Brändle Stefanie, Dietfurt, 2006
 999 Brülisauer Valeria, Abtwil SG, 2006
 6077 De Santis Noelia, Goldach, 2007
 6082 Diethelm Ronja, Teufen AR, 2007
 6084 Dietrich Lena, Herisau, 2007
 6084 Dreussi Johanna, Niederbüren, 2006
 6088 Ehret Alva, D-Badenweiler, 2007
 6090 Eigenmann Farine, Arnegg, 2007
 6009 Eigenmann Lina, St. Gallen, 2006
- MÄDCHEN MINIS**
- 6055 Blumer Anna, Hauptwil, 2010
 6060 Bolliger Enya-Joséphine, Mörschwil, 2010
 6068 Brehm Nora, St. Gallen, 2010
 6069 Breitenmoser Zoë, Niederhelfenschwil, 2011
 6075 Christen Emilia, Teufen AR, 2010
 6085 Dilitz Sophia, Niederbüren, 2010
 6093 Eigenmann Natalie, Waldkirch, 2010
 6095 Enzler Anna, Teufen AR, 2010
 6097 Eugster Selina, Teufen AR, 2011
 6101 Frei Emma, Zürich, 2011
 6102 Frei Hanna, St. Gallen, 2011
 6104 Freund Simona, Bühler, 2011
 6110 Germann Mia Lynn, Flawil, 2010
 6112 Gorgon Elea Anna, Trogen, 2010
 6123 Hagmann Jael, St. Gallen, 2010
 6128 Heim Jana, Bühler, 2010
 6134 Huber Alyssa, Wittenbach, 2010
 6140 Kaiser Andrina, Speicher, 2010
 6146 Kempter Milena, Hauptwil, 2010
 6148 Knüsli Janayna, St. Gallen, 2010
 6167 Melotti Leandra, Gais, 2011
 6168 Michel Lena, St. Gallen, 2011
 6169 Mosimann Chiara, Gais, 2011
 6171 Müller Alisha, Gais, 2010
 6173 Naef Lena, Henau, 2011
 6185 Ruedi Jil, St. Gallen, 2010
 6199 Scherrer Linn, Niederhelfenschwil, 2011
 2011 Schmidli Jana, Niederbüren, 2011
 6219 Stäheli Zoë, Bernhardzell, 2011
 6246 Zogg Antonia, St. Gallen, 2011
 6247 Zürcher Nela, St. Gallen, 2010
- MÄDCHEN PICCOLO**
- 6074 Bühler Kaisa, Sirnach, 2012
 6076 Cro Ariella, Gossau SG, 2012
 6089 Ehret Tilda, D-Eichenzell, 2012
 6106 Fuchs Severine, Appenzell, 2012
 6121 Holderegger Ella, Bühler, 2012
 6190 Rutz Johanna, St. Gallen, 2012
 2013 Schmidli Jana, Niederbüren, 2013
 6211 Schwyter Lilien, St. Gallen, 2013
 6225 Suhner Noreen, Berg SG, 2013
 6229 Uhl Filippa, D-Eichenzell, 2012
 6238 Wohlwend Nila, St. Gallen, 2012

Schenken Sie Ihrer Partnerin einen heissen Body.

Auffahrtslauf St.Gallen, 14. Mai 2015
**Wir wünschen allen
Läuferinnen und
Läufern viel Erfolg.**



Liebe Shopper. Beziehungen sind das Wichtigste, was es gibt. Und die muss man pflegen. Dazu gehört auch, für seine Partnerin begehrenswert und fit zu bleiben. Im grössten Einkaufszentrum der Ostschweiz finden Sie alles für eine erfolgreiche Teilnahme am Auffahrtslauf St.Gallen unter einem Dach.

shopping-arena.ch



Tun Sie was für Ihre Beziehung.