



**AUF
FAHRTS
LAUF**



**ST.GALLEN
09.05.2024**



Jubiläum

Wir feiern 10 Jahre Auffahrtslauf.
Folgende Jubiläumsüberraschungen warten auf dich:

- Unser Muskelkater-Song begleitet uns durch den Tag.
- Ballon-Aktion während des Marathondurchlaufs im Stadion gegen 15 Uhr
- Freigetränk/Kuchen nach der Rangverkündigung der Erwachsenen um 20 Uhr.

[Mehr Informationen](#)



Anreise ÖV



AUS RICHTUNG **ZÜRICH**

- Zug nach Gossau, dann Bus 151 direkt zur Shopping Arena
- Oder S-Bahn (Turbo) bis St.Gallen Winkeln, dann 3 Gehminuten zum Auffahrtslauf-Gelände

AUS RICHTUNG **HERISAU**

- Bus 158 Richtung Abtwil bis Shopping Arena

AUS RICHTUNG **ST. GALLEN:**

- S-Bahn bis St.Gallen Winkeln, dann 3 Gehminuten zum Gelände
- Oder Bus 151 direkt zur Shopping Arena
- Alternativ: Bus 1 Richtung Winkeln bis Westcenter, dann 2 Gehminuten zur Shopping Arena

SwissRunners Ticket

Im E-Mail hast du deine persönlichen SwissRunners Ticket Coupon Codes erhalten. Damit kannst du kostenlos innerhalb des gesamten GA-Bereichs (2. Klasse) von deinem Wohnort zum Auffahrtslauf (St. Gallen, Arena) und zurück reisen.

Hier kannst du nachlesen, wie du die Coupon Codes einlösen kannst. Falls du schon Bescheid weisst, kannst du deine Tickets direkt online lösen.

Leider ist der Bezug aktuell im SBB Mobile App noch nicht möglich.



**Swiss
Runners
Ticket**

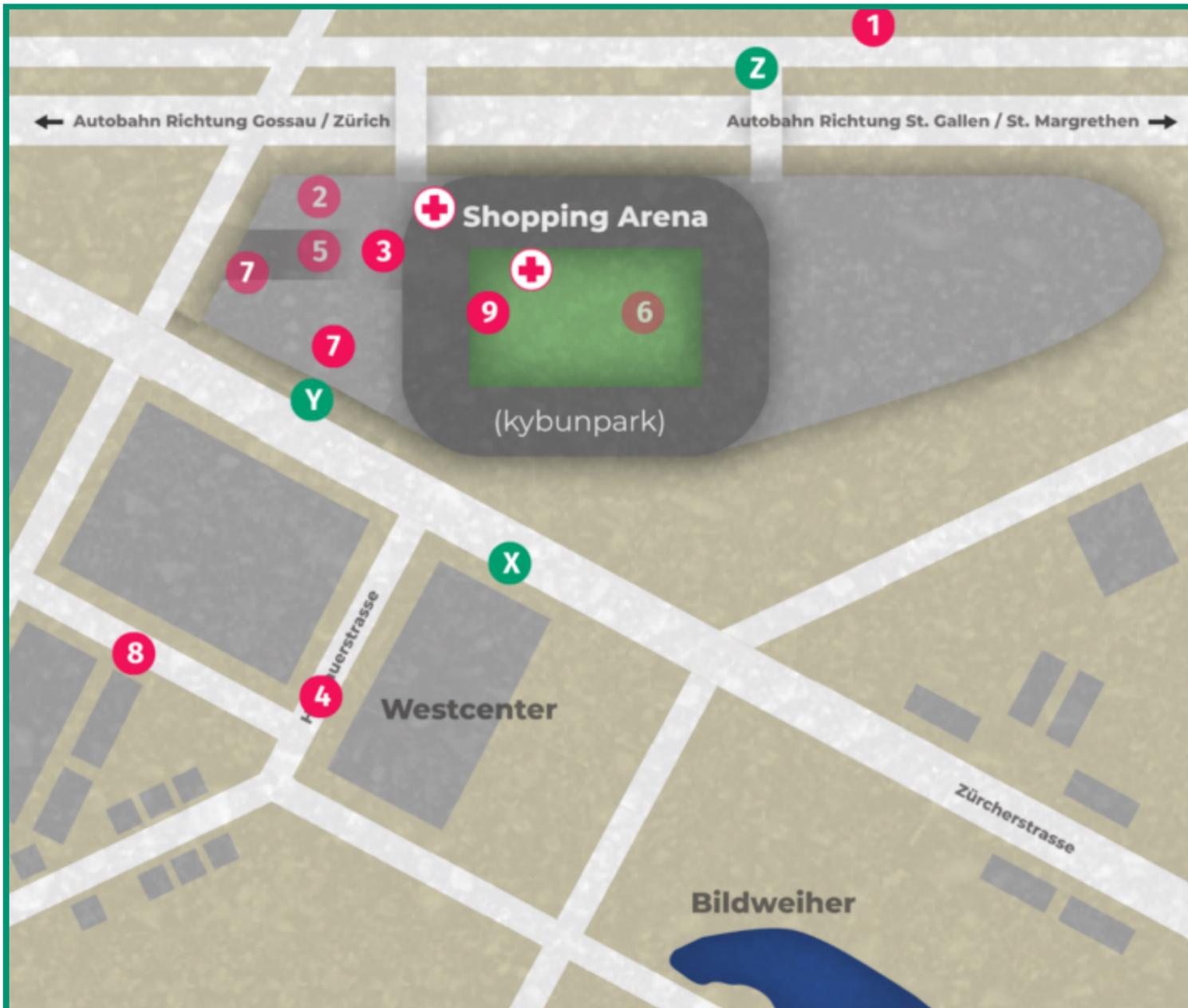
Anreise Auto

Auf der A1 Richtung St. Gallen, Ausfahrt St.Gallen-Winkeln, dann der Beschilderung zur Shopping Arena (Stadion St.Gallen) folgen. Parken in der Tiefgarage möglich. Bei Vollbelegung wirst du vom VüCH zu anderen Parkplätzen geleitet.

Mehr Informationen



Geländeplan



- 1 Garderoben / Duschen
- 2 Infopoint
- 3 Startbereich Kids
- 4 Start Erwachsene
- 5 Siegerehrungen
- 6 Startnummernausgabe & Wertsachendepot (EG Shopping Arena)

- 7 Sport Expo
- 8 Einlaufbereich
- 9 Ziel
- X Abfahrt Shuttle (Couples)
- Y Ankunft Shuttle (Couples)
- Z Wartebereich Couples
- + Sanität

Startnummernausgabe

Deine Startnummer erhältst du gegen Vorweisen deiner ID oder deines Führerausweises.

Die Abholung erfolgt **im Erdgeschoss beim Infopoint in der Shopping Arena** an den angegebenen Tagen.

Runners, die sich nach dem 24. April anmelden, können ihre Startnummer und Goodie-Bag erst am Eventtag abholen.



Donnerstag, 2. Mai 2024

15 – 20 Uhr

Samstag, 4. Mai 2024

09.30 – 15.00 Uhr

Mittwoch, 8. Mai 2024

15 – 19 Uhr

Donnerstag, 9. Mai 2024

09.30 – 17.30 Uhr

Startblöcke

Beachte deine Startblockeinteilung auf der Startnummer. Diese ist nur eine Empfehlung. Du darfst gerne je nach Tagesgefühl auch in einem anderen Block starten.



AUSNAHME: Alle Couples müssen im zugeteilten Startblock D starten, sonst werdet ihr nicht rangiert!



PACEMAKER powered by Migros

Auch in diesem Jahr helfen dir unsere Migros-Pacemaker deine Wunschzeit zu erreichen. Folge einfach der Fahne mit deiner gewünschten Zielzeit.

MARATHON		HALBMARATHON		10KM-LAUF	
03:45	1	01:40	1	00:55	1
04:00	1	01:50	2	01:00	2
04:15	1	02:00	2	01:05	1
04:30	1	02:10	2	01:10	1
04:45	1	02:20	1		
05:00	1	02:30	1		



Streckenmarkierung

Die Kilometertafeln haben je nach Strecke unterschiedliche Farben:

- Für den **Marathon** sind sie **gelb**,
- für den **Halbmarathon** **rot**,
- für den **10km-Lauf** **blau** und
- für den **6km-Lauf** **grün**.



Du erkennst deine Strecke anhand der Farbe deiner Startnummer. Beim 10km-Lauf und Halbmarathon findest du alle Kilometer eine Tafel, beim Marathon alle 2 Kilometer.

Couples

Bei der Streckenaufteilung spielt es keine Rolle, welche/r Läufer/in welchen Streckenabschnitt absolviert.

Streckenaufteilung:

9,5 km (bis Wechselzone) und 11.5 km (bis ins Ziel)

Shuttlebusse: Es verkehren Shuttlebusse von der Shopping-Arena zur Wechselzone und von dort zurück.

Startblock: alle Couples **MÜSSEN** im **Startblock D** starten, ansonsten werdet ihr nicht rangiert!



Verpflegungsstellen

An unseren Verpflegungsstellen kannst du neue Energie tanken.

Was dir wo angeboten wird siehst du hier.

Jeder Verpflegungsstellen ist dank der ASA Service AG mit Toiletten und einem Pissoir ausgestattet.



Verpflegung Marathon

Alle Teilnehmenden des Marathons erhalten bei der Startnummernausgabe von unserem **Partner ISOSTAR** zusätzlich zwei Produkte, die sie individuell nach ihren Bedürfnissen während des Rennens nutzen können.

WICHTIG: An den Verpflegungsständen gibt es keine Gels oder Energieriegel.



Erinnerungsstücke

Während des Laufs macht **Alphafoto** Fotos von den Teilnehmern, die später auf ihrer Website angesehen werden können.

Zusätzlich erhältst du nach dem Lauf dein persönliches **Migros MyRunClip**, ein Video mit den schönsten Momenten deines Laufs.



Rangliste 2024

[Link](#) zur Live-Rangliste



New Balance Hill Challenge

Neu gibt es beim 10km-Lauf, beim Halbmarathon und Marathon eine offizielle Sprintwertung mit Zeitmessung den Günsensee Anstieg hinauf.

Wer den 260 Meter langen Streckenabschnitt am schnellsten (pro Strecke und Geschlecht) hinter sich bringt darf sich «**Auffahrtslauf Bergsprint Sieger 2024**» nennen und bekommt von unserem Ausrüster einen **CHF 200.- Gutschein für newbalance.ch**.

Start und Ziel des Teilabschnitts werden übrigens gut gekennzeichnet sein.



Rangverkündigungen

Alle Rangverkündigungen finden auf der grossen Treppe bei der Event-Plattform statt. **Kids & Familien: 15:30 Uhr / Erwachsene: 20:00 Uhr**

Bei den **Erwachsenen** werden geehrt:

- Marathon Rang 1-3 Overall & Alterskategorien-Sieger:innen
- Halbmarathon Rang 1-3 Overall & Alterskategorien-Sieger:innen
- Couples Rang 1-3 Overall
- 10km-Lauf Rang 1-3 Overall & Alterskategorien-Sieger:innen
- 6km-Lauf Rang 1-3 Overall
- New Balance Hill Challenge (Marathon, HM, 10km - jeweils Sieger / Siegerin)

Bei den **Kids** werden geehrt:

- Kids Run: Ränge 1-3 jeder einzelnen Kategorie
- Alle Teilnehmenden am Mini Run und am „Lauf für alle“ erhalten im Ziel eine Medaille. In diesen Kategorien wird eine alphabetische Rangliste geführt und es findet keine Rangverkündung statt.
- FAMIGROS RUN & WIN: Verlosung der Hauptpreise findet gleich im Anschluss an die Rangverkündigung Kids statt.
- Ballon-Kinder: Familientag am Kronberg (250 CHF)

Notfall

Sanitätsposten beim Startbereich Kids /
Startbereich Erwachsene

Sanitätsposten im Zielbereich

Mobile Sanitätsambulanzen auf E-Bikes auf
der ganzen Strecke unterwegs

Bei einem offiziellen Helfer melden - sie
verfügen über Notfallnummer

Allgemein gültige Notrufnummern



MEDICAL PARTNER

 **BERIT SportClinic**
 | Approved

medBASE
SPORTS MEDICAL CENTER

**Folgt unserem Instagram-Kanal
@auffahrtslauf!**



**Unter allen unseren Followern
verlosen wir beim Auffahrtslauf
10 x 2 Kinokarten.**

**Gewinnbenachrichtigung erfolgt
am 10. Mai per DM.**



Geniess deinen Lauf -
wir freuen uns auf dich!

**AUF
FAHRTS
LAUF**

ST. GALLEN

09. MAI 2024

