



AUF FAHRTS LAUF

ST.GALLEN
14. MAI 2026

Anreise ÖV



AUS RICHTUNG **ZÜRICH**

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

AUS RICHTUNG **HERISAU**

- Bus 158 Richtung Abtwil bis zur Haltestelle Arena St. Gallen

AUS RICHTUNG **ST. GALLEN:**

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

SwissRunners Ticket

Per 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 bis zum Auffahrtslauf (St. Gallen, Arena) und wieder 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.



**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 durch die Verkehrsregelung zu anderen Parkplätzen weitergeleitet.

Mehr Informationen



Situationsplan



Garderoben



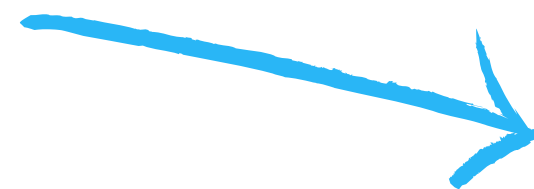
Die Garderoben befinden sich im Stadion Gründenmoos im Obergeschoss. Beachte die Signalisation vor Ort.

Die Garderoben sind von 11:30 Uhr bis ca. 20:00 Uhr geöffnet.

Startnummernausgabe

Deine Startnummer erhältst du gegen Vorweisen deiner ID oder deines Führerausweises. Mit ID-Kopien kannst du auch die Startnummern für deine Familie und Freunde abholen!

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



Mittwoch, 6. Mai 2026	13 – 19 Uhr
Samstag, 9. Mai 2026	09 – 17 Uhr
Mittwoch, 13. Mai 2026	13 – 19 Uhr
Donnerstag, 14. Mai 2026	08.30 – 16 Uhr

Startnummer - WICHTIGE NOTIZEN

Tragt eure Startnummer gut sichtbar auf der **Vorderseite des Körpers**. Nur so werdet ihr als Teilnehmende erkannt – andernfalls kann es sein, dass ihr auf der Strecke angehalten werdet und euch der Zutritt zum Stadion verwehrt bleibt.

Die **Startnummer ist persönlich** – keine Weitergabe!
Wer mit einer falschen oder nicht auf ihn/sie registrierten Startnummer läuft, wird disqualifiziert und gesperrt.

Hintergrund: Auf jeder Startnummer ist ein Notfallkontakt hinterlegt – bei einem medizinischen Vorfall kann eine Verwechslung ernsthafte Folgen haben.



Shirt-Umtausch & Verkauf

Umtausch:

Nur ungetragene Shirts

08:45 – 15:00 Uhr (nur am Eventtag)

Verkauf:

08:45 – 15:00 Uhr (nur am Eventtag)

EG Shopping Arena (Signalisation vor Ort beachten)

Kids: CHF 15 | Erwachsene: CHF 25

Hinweis:

Umtausch & Kauf nur solange Vorrat und passende Grössen verfügbar sind

Fanartikel-Verkauf

Vor dem Event

- Event-Cap & Running Socks bei der Startnummernausgabe erhältlich

Am Eventtag

- Event-Cap & Running Socks auch beim Shirt-Umtausch erhältlich
- Gesamter Fanartikel-Verkauf am ZUBI-Stand in der Expo



Auch online erhältlich:
Zum Onlineshop



Startershirt = Finisher-Getränk

Alle Läufer:innen, die im offiziellen Startershirt den Lauf absolvieren, erhalten nach dem Ziel ein erfrischendes Finisher-Getränk (danke an die Brauerei Schützengarten AG und die Mosterei Möhl AG) **in den Stadionkatakomben.**

Hol dir diese Belohnung und stoss auf deinen tollen Lauf an!



Medaillen



- Teilnehmende mit bestellter Medaille (erkennbar am Medaillen-Symbol auf der Startnummer) erhalten diese direkt im Ziel
- Für alle Kinderkategorien wird die Medaille von der MIGROS kostenlos zur Verfügung gestellt

Zeitplan Läufe & Siegerehrungen

09.15 Uhr	Starts Piccoli- & Mini-Läufe (mit Eltern)
10.38 Uhr	Girls- und Boys-Läufe (ohne Eltern)
10.54 Uhr	Lauf für Alle (inklusive Lauf)
12.18 Uhr	Starts FAMIGROS FAMILY RUN & WIN
13.30 Uhr	Start 3,5 KM-Lauf
14.15 Uhr	Start 10 KM-Lauf
15.00 Uhr	Rangverkündigung Kinderlauf & FAMIGROS RUN & WIN Verlosung Grosse Treppe / Eventplattform

16.05 Uhr	Start Halbmarathon
16.35 Uhr	Start 6 KM-Lauf
18.30 Uhr	Rangverkündigung Erwachsenenläufe Grosse Treppe / Eventplattform

Mehr Informationen



Rahmenprogramm

für Kids & Familien

Kids Corner (Sektor C): 09:00 – 17:00 Uhr

→ Details auf der nächsten Folie

Muskelkater-Tanz (grosse Treppe)

13:00 Uhr und 14:00 Uhr

Mitmachen, mittanzen oder nur zuschauen!

für Fussballfans

FC Basel vs. FC SG live

16:30 Uhr (Grossleinwand, grosse Treppe)

Mehr Informationen



Kids Corner

Sektor C – Kids Corner – geöffnet von 9.00 bis 17.00 Uhr

- Unterhaltung & Aktivitäten mit der Circus Academy Gossau
- Ballon-Künstlerin (sponsored by SAK): 10:00 – 13:00 Uhr / 13:30 - 16:00 Uhr

WICHTIG: Es handelt sich um KEINE Kinderbetreuung. Eltern haften für ihre Kinder.

Angebot für die Kids:

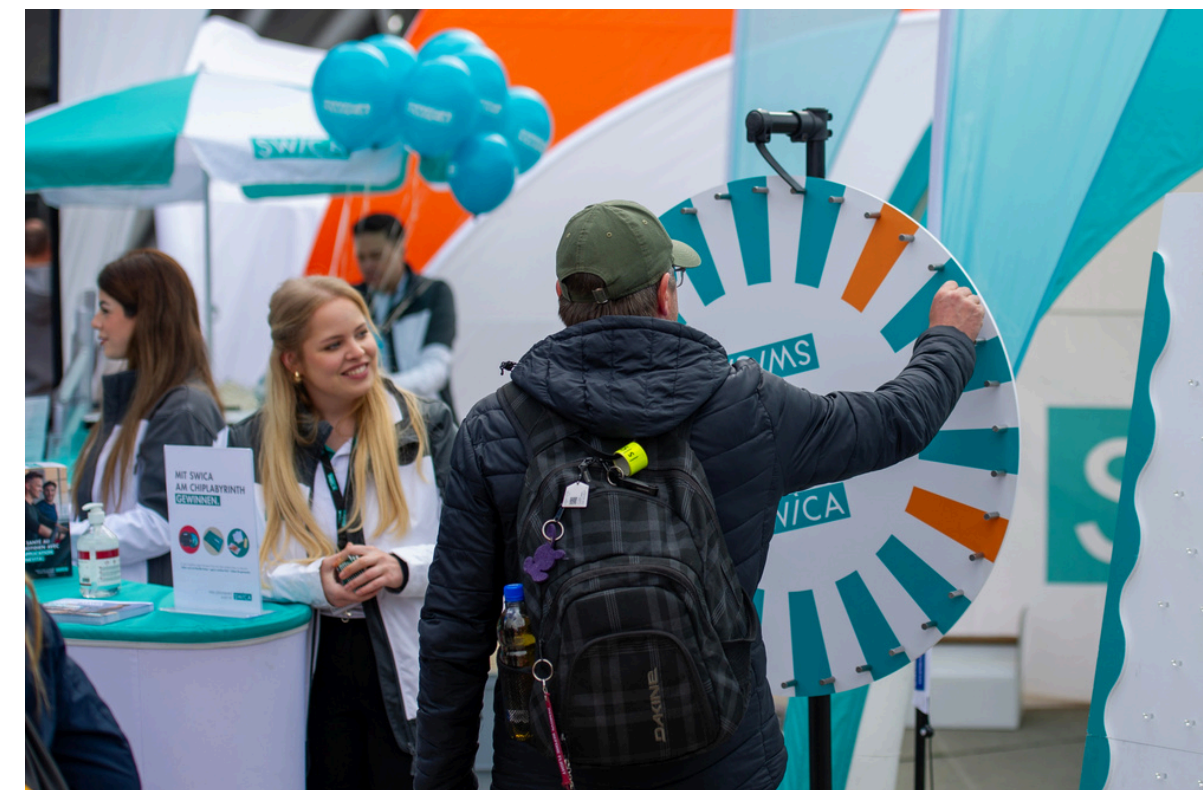
- Jonglage mit Jonglierbällen, Diabolo, Reifen, Keulen
- Gleichgewicht mit Einrad, Fass, Rolabola
- Luftakrobatik am Vertikaltuch
- Malecke
- Hüpfburg



Gastronomie & Expo

Am Auffahrtslauf bietet unser Partner Migros ein breites **Verpflegungsangebot ab 9:00 Uhr** an.

Auf dem Kiesplatz und der Plattform erwartet euch **von 9:00 – 19:30 Uhr** eine abwechslungsreiche **Expo** unserer Partner. Nutzt die Gelegenheit, euch über die neuesten Trends zu informieren und nehmt an verschiedenen Gewinnspielen teil, um coole Preise abzustauben.



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 E** starten (Disqualifikation).



Trichtersystem beim Start



Die Zeitmessung beginnt erst, wenn du nach der Verengung im Startbereich über die Zeitmatte läufst. Gewertet wird deine **Nettozeit** – also die Zeit vom Überqueren der Startmatte bis zur Zielmatte.

Deshalb gilt: Kein Drängeln, kein Hetzen – nehmt bitte Rücksicht aufeinander!

PACEMAKER powered by Migros

Auch dieses Jahr unterstützen dich unsere Migros-Pacemaker dabei, dein persönliches Ziel zu erreichen. Halte einfach Ausschau nach den gut sichtbaren Fahnen mit deiner angestrebten Zielzeit – und lauf entspannt in deinem Tempo mit.

Pacemaker-Zeiten

Halbmarathon: 1:40, 1:50, 2:00, 2:10, 2:20, 2:30

10 km: 0:55, 1:00, 1:05, 1:10



Streckenmarkierung

Die Kilometertafeln haben je nach Strecke unterschiedliche Farben:

- für den **Halbmarathon** **rot**
- für den **10km-Lauf** **blau**
- für den **6km-Lauf** **grün**
- für den **3,5km-Lauf** **gelb**

Du erkennst deine Strecke anhand der Farbe deiner Startnummer. Beim 10km-Lauf und Halbmarathon findest du nach jedem Kilometer eine KM-Tafel in der richtigen Farbe.

Strecken Anpassung Zielbereich

Der **Zieleinlauf** bei den Nachmittagsläufen (ausser Halbmarathon) wird angepasst.

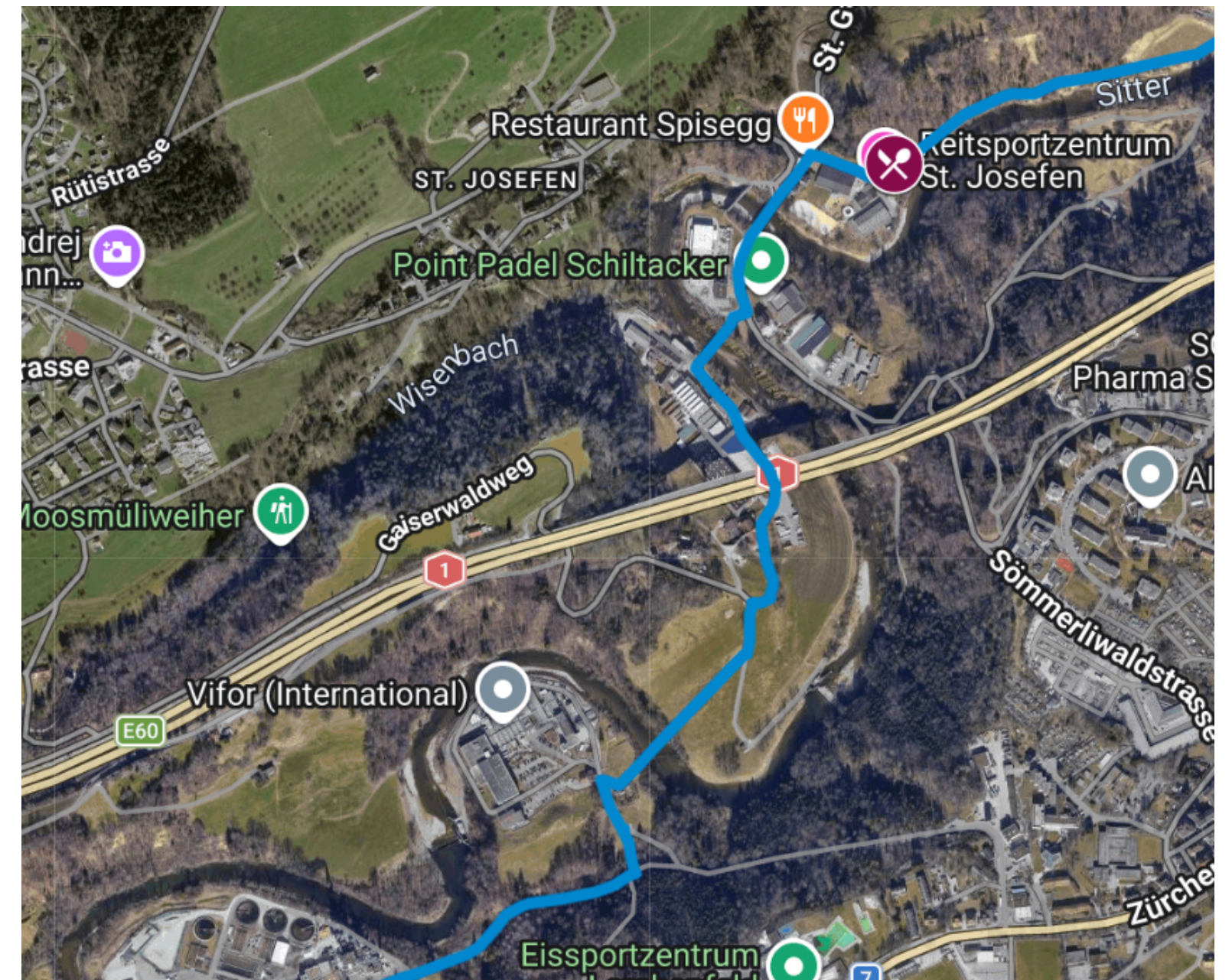
Neu führt die Strecke **direkt durch das Westcenter** hindurch und via Rampe auf die Passarelle hinauf. Von dort geht es wie gewohnt in den Zieleinlauf.

Die Anpassung schafft im Startbereich mehr Platz für Zuschauer und sorgt für einen sicheren und reibungslosen Zieleinlauf für alle Teilnehmenden.

Strecken Anpassung Halbmarathon

Aufgrund eines Hangrutsches muss die Strecke beim Halbmarathon leicht angepasst werden.

Neu erfolgt die Sitterüberquerung über den Rechensteg.
Die aktualisierte Route findet ihr [hier](#).



New Balance Hill Challenge

Auch 2026 lohnt sich der Sprint zum Günsensee! Bei allen Kategorien, die dorthin führen (Halbmarathon, 10 km, 6 km, 3,5 km), gibt es eine Berg-Sprintwertung. Wer den 260 Meter langen Anstieg am schnellsten bewältigt (pro Strecke und Geschlecht), wird „**Auffahrtslauf Bergsprint Sieger 2026**“ und erhält einen CHF 200.- Gutschein für newbalance.ch. Die Gewinner werden bei der offiziellen Rangverkündung um 18:30 Uhr geehrt.

Zum Strava-Segment



3,5km Lauf

Wichtige Info:

Bitte lauft stets auf der rechten Strassenseite und nehmt Rücksicht aufeinander – so kommt ihr sicher ins Ziel.

Am Gübsensee kommt es zu Gegenverkehr, dort besonders vorsichtig sein.



10km Lauf



Wichtige Info:

Läuferinnen und Läufer, welche die Passage Bahnhof Winkeln (ca. km 9.5) nicht vor 16 Uhr passieren, wird der Durchgang unter den Gleisen verwehrt, bis der Halbmarathon diesen Streckenabschnitt passiert hat.

Couples: Aufteilung & Startblock

Bei der Streckenaufteilung spielt es keine Rolle, welche/r Läufer/in welchen Streckenabschnitt absolviert. Ihr könnt das flexibel vor Ort entscheiden. Das Zeitmesssystem erkennt automatisch, wer welchen Abschnitt gelaufen ist.

Streckenaufteilung:

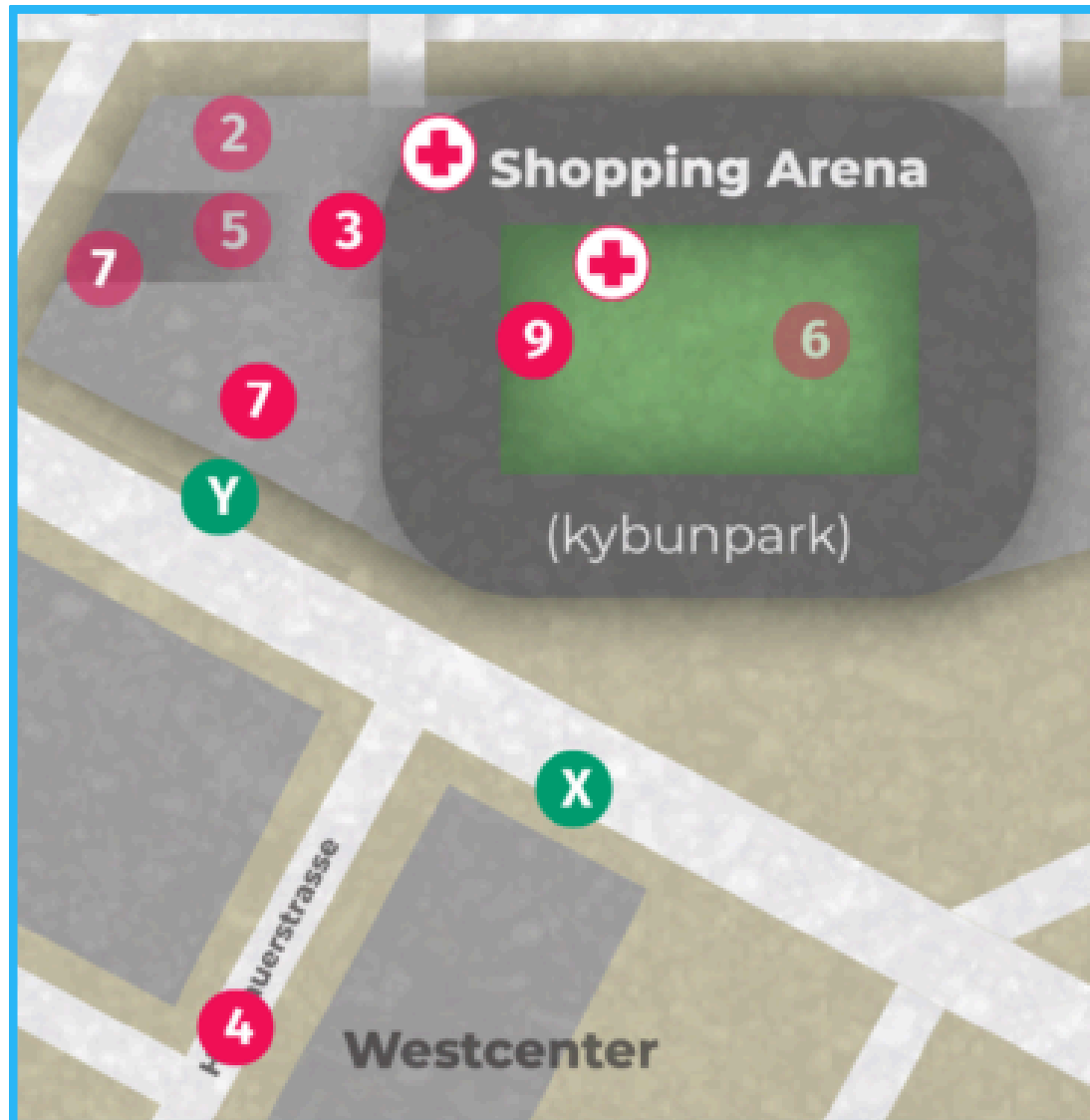
9,8 km (bis Wechselzone) und 11.3 km (bis ins Ziel)

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



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

Couples: Shuttlebusse



X Abfahrt Shuttle
(Couples)

Y Ankunft Shuttle
(Couples)

Shuttelbusse Fahrplan:

16.15 Uhr, Hst. Arena (Richtung Stadt) – Broderbrunnen

16.17 Uhr, Hst. Arena (Richtung Stadt) – Broderbrunnen

16.19 Uhr, Hst. Arena (Richtung Stadt) – Broderbrunnen

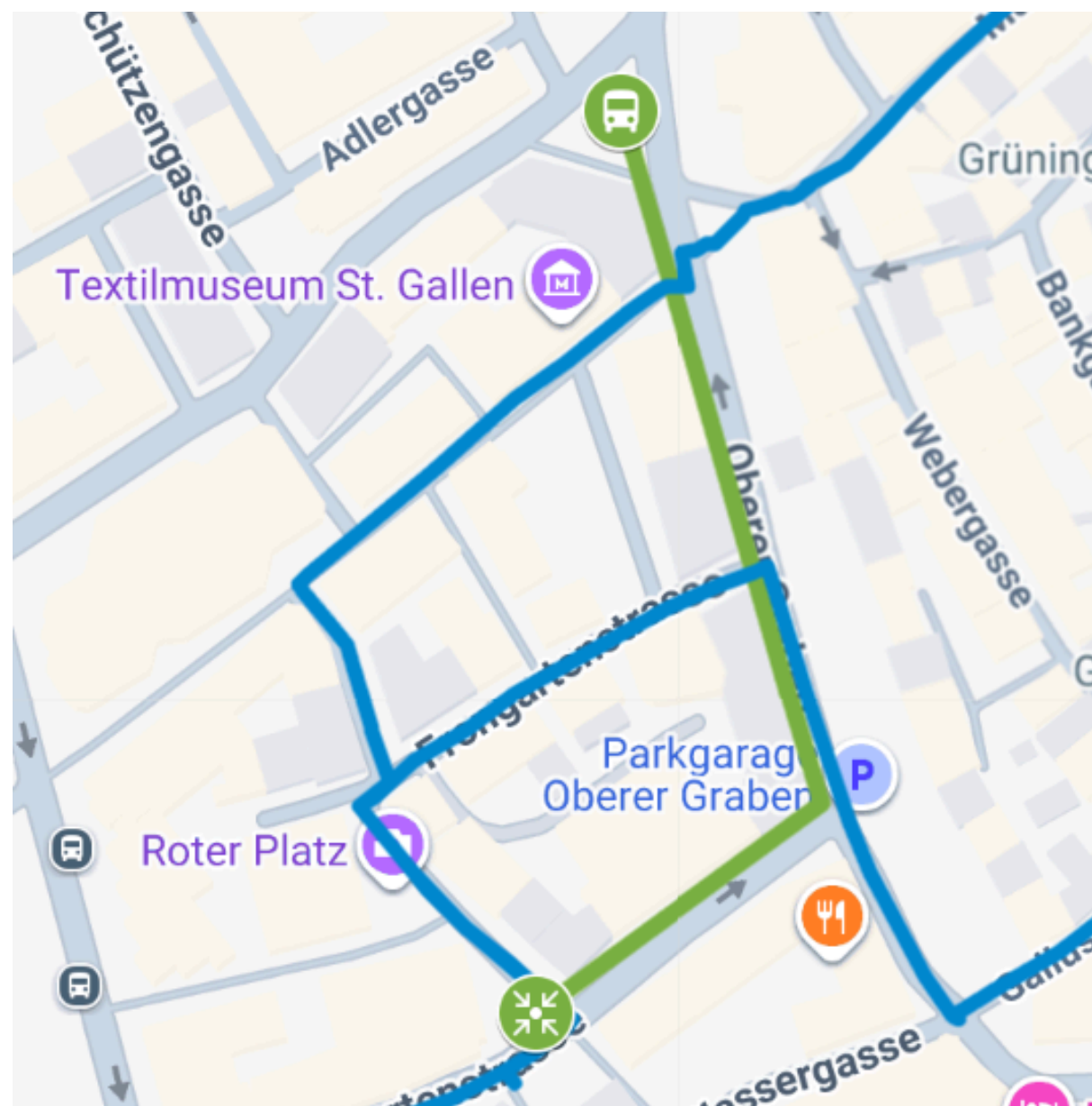
17.00 Uhr, Hst. Broderbrunnen – Arena (Richtung Gossau)

17.10 Uhr, Hst. Broderbrunnen – Arena (Richtung Gossau)

17.20 Uhr, Hst. Broderbrunnen – Arena (Richtung Gossau)

17.30 Uhr, Hst. Broderbrunnen – Arena (Richtung Gossau)

Couples: Wechselzone Roter Platz



Die Wechselzone befindet sich auf dem Roten Platz. Der Weg vom Shuttlebus-Haltepunkt beim Broderbrunnen zur Wechselzone ist vor Ort ausgeschildert.

blau: Laufstrecke
grün: Fussweg zum Shuttlebus

Couples: Gemeinsamer Zieleinlauf

Während die zweite Person läuft, bringt dich der Shuttle-Bus (Läufer 1) zurück zum Stadion. Im **Wartebereich** vor dem Stadion (nach der Treppe, beim Anfang der Passarelle zu Sektor B) kannst du auf deinen Teampartner warten – für einen gemeinsamen, unvergesslichen Zieleinlauf.

Bitte beachten: Dieser Bereich ist ausschliesslich für Couple-Teammitglieder – keine Zuschauer zugelassen.



Verpflegungsposten

An unseren Verpflegungsposten kannst du neue Energie tanken.

Was dir wo angeboten wird siehst du hier.

Am Start wird keine Verpflegung angeboten.



Erinnerungsstücke

Während des Laufs macht **Alphafoto** Fotos von den Teilnehmenden, 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

[Link zur Live-Rangliste](#)



Rangverkündigungen

Alle Rangverkündigungen finden auf der grossen Treppe bei der Event-Plattform statt. **Kids & Familien: 15:00 Uhr / Erwachsene: 18:30 Uhr**

Bei den **Erwachsenen** werden geehrt:

- **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
- **3,5km-Lauf** Rang 1-3 Overall & Ränge 1-3 Alterskategorien U12, U14, U16 und U18
- **New Balance Hill Challenge** (Halbmarathon, 10 km, 6 km, 3,5 km)

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.

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 nutzen



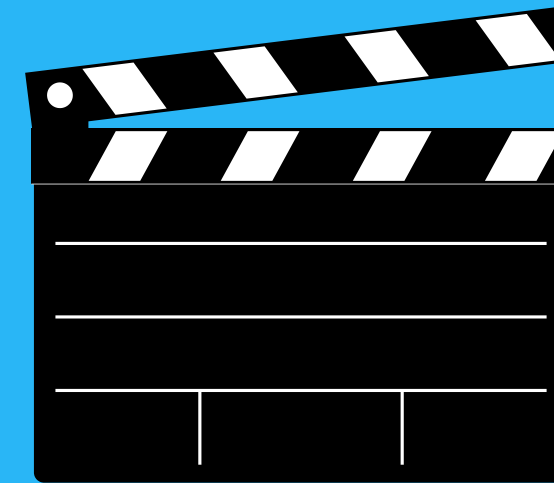
MEDICAL PARTNER



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

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

**Gewinnbenachrichtigung erfolgt
am 5. Juni per DM.**



**Geniess deinen Lauf -
wir freuen uns auf dich!**

ProPuls
p r o j e k t a g e n t u r