Auffahrtslauf

Grosser Laufevent am 29. Mai 2014 in St. Gallen

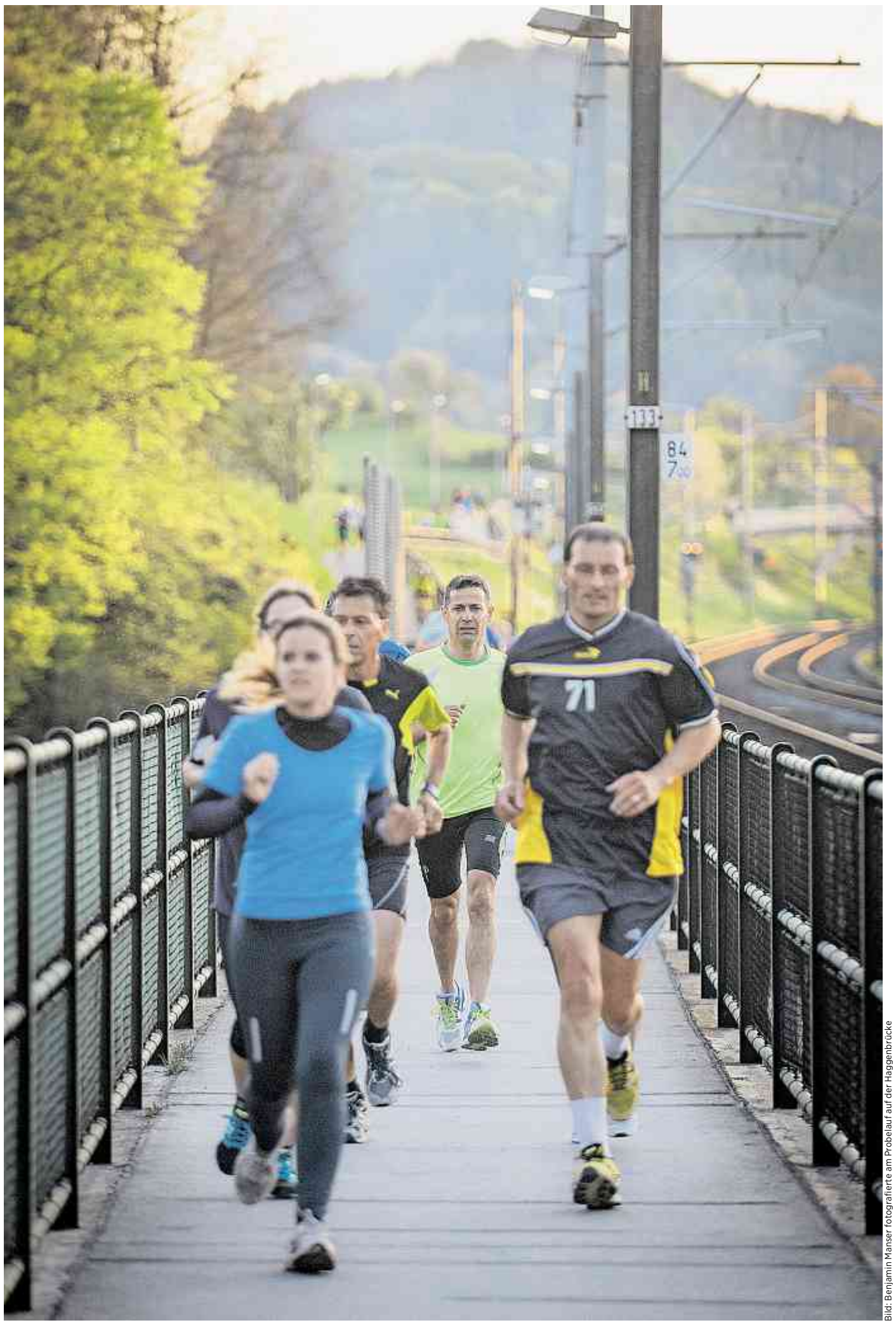


Bild: Benjamin Manser fotografierte am Probelauf auf der Haggenbrücke

Sport. Wettkampf. Spass.

Premiere St. Gallen empfängt erstmals nach einer mehrjährigen Pause wieder Sportlerinnen und Sportler aus nah und fern zu einem grossen Laufevent in der Stadt. Der erste Auffahrtslauf startet mit 4000 Teilnehmern. **SEITE 3**

Nummer 1 Die knallroten Turnschuhe sind sein Markenzeichen: Sportamtsleiter Marcel Thoma ist ein begeisterter Läufer. Der höchste Sportler der Stadt trägt am Halbmarathon die Startnummer 1. **SEITE 5**

Senior Seine Leidenschaft gehört seit Jahrzehnten dem Laufsport: Mit seinen 90 Jahren ist Albert Stricker der älteste Teilnehmer am Auffahrtslauf. Der St. Galler ist trotz seines hohen Alters fitter als so manch Jugendlicher. **SEITE 13**

St. Galler Tagblatt . Thurgauer Zeitung . Appenzeller Zeitung . Toggenburger Tagblatt . Der Rheintaler . Wiler Zeitung . Liechtensteiner Vaterland . Werdenberger & Obertoggenburger . Rheintalische Volkszeitung
Beilage vom Mai 2014

HIRSLANDEN
KLINIK STEPHANSHORN

DER COUNTDOWN LÄUFT

Das ganze Notfall-Team der Klinik Stephanshorn wünscht allen Läuferinnen und Läufern viel Glück und Erfolg für den ersten St. Galler Auffahrtslauf am 29. Mai.

Im Notfall sind wir 24-Stunden an 365 Tagen im Jahr für Sie da, T 071 282 74 74

KLINIK STEPHANSHORN, BRAUERSTRASSE 95, CH-9016 ST. GALLEN
T 071 282 71 11, WWW.HIRSLANDEN.CH/STEPHANSHORN

KOMPETENZ, DIE VERTRAUEN SCHAFFT.

HIRSLANDEN
A MEDICLINIC INTERNATIONAL COMPANY

Christian Jakob AG
christianjakob.ch
Freude am Fahren

1er FÜR SPORTLER.

**DER BMW 1er MIT xDRIVE.
JETZT AB CHF 33 900.–
BEI IHRER CHRISTIAN JAKOB AG.**

BMW 118d mit xDrive, dem intelligenten Allradsystem, 3-Türer, 4 Zyl., 105 kW (143 PS). Promotion gültig bei Kundenübernahme bis zum 31.12.2014. Treibstoffverbrauch gesamt: 4,6–4,8 l/100 km, Benzinäquivalent: 5,2–5,4 l/100 km, CO_2-Emission kombiniert: 121–126 g/km (Durchschnitt aller immatrikulierten Neuwagen in der Schweiz: 148 g/km), Energieeffizienzkategorie: B. Abgebildetes Fahrzeug enthält Sonderausstattungen.

christianjakob.ch

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

Unterdorfstrasse 85
9443 Widnau
Tel. 071 727 20 40

www.christianjakob.ch

St. Gallen läuft wieder

Am 29. Mai findet in St. Gallen zum ersten Mal der Auffahrtslauf statt. Eine einzigartige Strecke wartet auf die Läuferinnen und Läufer.

TOBIAS SÖLDI

Laufsportbegeisterte freuen sich schon seit langem auf den 29. Mai. Endlich findet in der Region wieder ein grosser Laufevent statt. Seit 2008, als der St. Galler Altstadtlauf zum letzten Mal durchgeführt wurde, fehlte ein solcher Anlass. Das Bedürfnis aber, sich mit Gleichgesinnten sportlich zu betätigen, besteht. Die grosse Nachfrage für den Auffahrtslauf hat dies deutlich gezeigt.

Durch die Shopping Mall joggen

Jung und Alt werden am Auffahrtslauf ihre sportlichen Fähigkeiten unter Beweis stellen. Kinder und Jugendliche messen sich im Stadionlauf in der AFG Arena auf Strecken von 750 bis 2400 Metern, die gar durch die Einkaufspassage in der AFG Arena führen. Der 10-Kilometer-Lauf ist für Einzelstarter und für Nordic Walker bestimmt. An der Königsdisziplin – dem Halbmarathon über 21,1 Kilometer – nehmen Einzelstarter, Teams und Paare teil. Schulklassen oder Vereine mit Mitgliedern im Schulalter können beim Migros-Programm «I'M fit» mitmachen. Die Initiative animiert Jugendliche zum Aktivsein und zeigt, wie wichtig Bewegung und ausgewogene Ernährung sind.

Start und Ziel sind bei beziehungsweise in der AFG Arena. Die jüngeren Teilnehmer starten ab 15.30 Uhr, der Startschuss für den 10-Kilometer-Lauf fällt um 18.35 Uhr. Den Abschluss machen um 19.05 Uhr die Läuferinnen und Läufer des Halbmarathons. In der Arena sind die Tribünen geöffnet, so dass sich der Zieleinlauf bestens miterleben lässt.

Fester Platz im Laufkalender

An der Läufer-Expo, einer Ausstellung in der AFG Arena, kann man die neuesten Trends der Sportartikelbranche entdecken, neue Laufschuhe testen und sich über andere Laufveranstaltungen informieren. Die Ausstellung ist am Donnerstag, 29. Mai, von 12 bis 20 Uhr geöffnet und befindet sich auf der Eventplattform der AFG Arena. Der Eintritt ist kostenlos. Der Auffahrtslauf lässt sich auch mit einem Besuch des CSIO Schweiz verbinden, der gleichzeitig im nahen Gründenmoos stattfindet.

Bild: Benjamin Manser

«Joggerparadies»: Die Strecke führt unter anderem durch das Naherholungsgebiet Gübsensee.

Am Gallusplatz, den alle Läufer des Halbmarathons passieren werden, entsteht neben der AFG Arena ein zweites Eventzentrum. Verpflegungsstände sorgen für kulinarisches Wohlergehen, der Musikverein Melodia aus Goldach übernimmt die musikalische Untermalung, zudem kann man sich vor Ort ausführlich über den Anlass informieren. Am Abend, um 22 Uhr, steigt in der Villa Wahnsinn die After Run Party.

Auch in den kommenden Jahren soll der Laufevent wieder an Auffahrt stattfinden. Finanziell ist der Anlass gesichert, wie die Veranstalter mitteilen konnten. Ihnen schwebt eine Veranstaltung vor, die einen festen Platz im nationalen Laufkalender einnehmen wird und die auch über die Kantons- und Landesgrenzen eine Ausstrahlung haben wird.

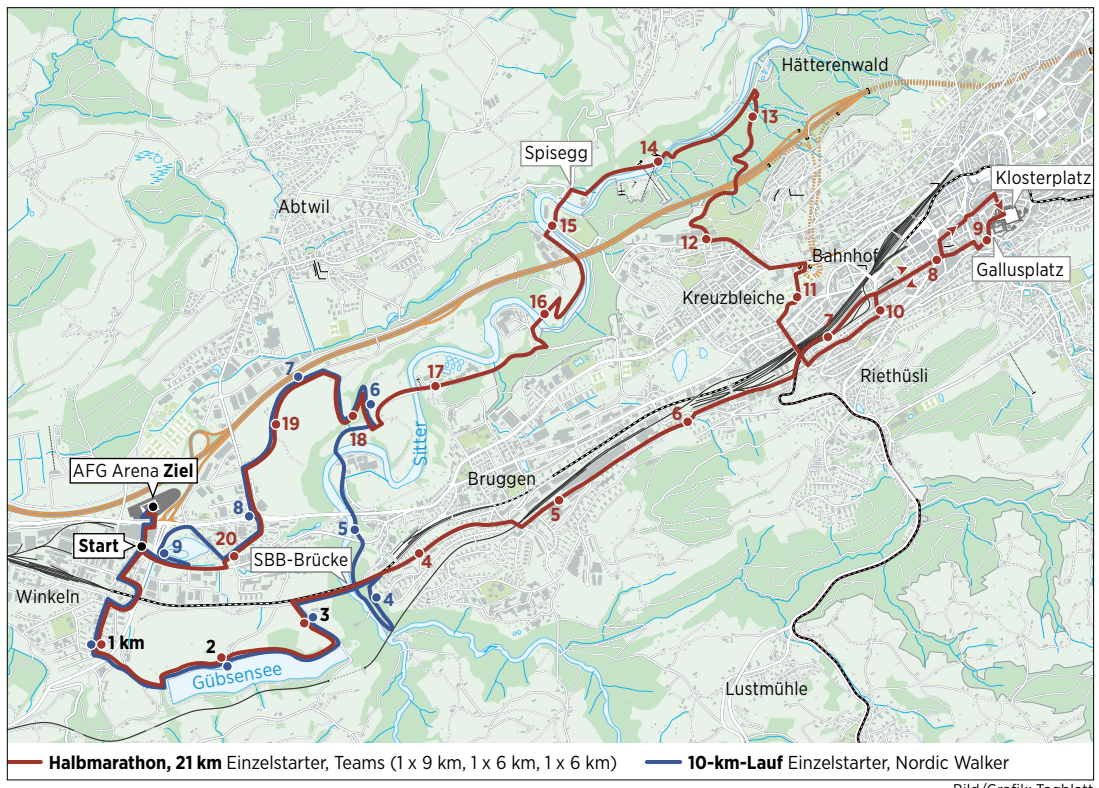
Startzeiten sowie Starterliste auf, beziehungsweise ab Seite 5

Ziel ist der Mittelpunkt des Fussballstadions

Auf die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Auffahrtslaufes warten abwechslungsreiche Strecken. Gestartet wird jeweils bei der AFG Arena. Der 10-Kilometer-Lauf führt dann zum Gübsensee und hinab ins Sittertobel. Dem Fluss entlang laufen die Sportlerinnen und Sportler zum Open-Air-Gelände. Zurück zur Arena geht es über Winkeln vorbei am Bildweiher. Die Ziellinie liegt genau in der Mitte des Stadions – der Einlauf über den Rasen wird den Läuferinnen und Läufern so sicherlich noch lange in Erinnerung bleiben.

Wechselzone Gallusplatz

Ambitionierte wagen sich an den Halbmarathon. Die Strecke führt am Gübsensee vorbei Richtung Stadtzentrum. Der Klosterplatz markiert den Wendepunkt. Über die Kreuzbleiche geht es hinunter ins Sittertobel und über den Siebenbrückenweg zurück zur Arena. Auch Zweier- und Dreierteams können am Halbmarathon teilnehmen. Erstere tauschen sich am Gallusplatz ab, letztere zusätzlich noch beim Restaurant Spisegg. An diesen Wechselzonen stehen auch den Zuschauenden Shuttle-Busse zurück zum Stadion zur Verfügung.



Bild/Grafik: Tagblatt

Auf der Halbmarathonstrecke kann man Stadt und Umgebung von ihren schönsten Seiten kennenlernen.

Leichte Einschränkungen

Von St. Gallen, Gossau und Herisau ist die AFG Arena gut an den öffentlichen Verkehr angeschlossen. Infolge der Laufveranstaltung ist aber zwischen 18 und 22 Uhr vor allem auf dem westlichen Liniennetz des St. Gallerbusses mit Behinderungen und einzelnen Teilausfällen zu rechnen. Konkret kann es im Gebiet von Winkeln (Linie 1), an der Oberstrasse/Hechtackerstrasse (Linien 2 und 8), an der Kreuzung Vonwilstrasse/Burgstrasse (Linie 7) sowie im Gebiet um die Haltestelle Bleicheli (Linien 2, 5 und 8) zu Verspätungen im Minutenbereich kommen. Auf den Linien 1 und 2 wird zwischen 18.30 Uhr und 19.30 Uhr je ein Kurs in Stocken sowie am Bahnhof Haggen frühzeitig gewendet. (tos/pd)

Herzlich willkommen!

In vielen Städten auf der Welt sind Laufveranstaltungen zur Tradition geworden. So war es auch in St. Gallen, bis im Jahr 2008 der letzte Altstadtlauf stattfand. Im Jahr darauf war St. Gallen dann das Zentrum des Gigathlons. Seit diesen Jahren vermissen wir einen grossen Breitensportanlass.

Endlich ist es nun aber wieder so weit. Die Sportler aus nah und fern treffen sich nach einer mehrjährigen Pause wieder zu einem grossen Laufevent in St. Gallen. Am 29. Mai 2014 findet der erste Auffahrtslauf statt. Eine einzigartige Strecke führt die Läufer vorbei an den Sehenswürdigkeiten der Stadt. Dazu gehören unter anderem die Altstadt, die Kathedrale oder der rote Platz. Die Laufdistanzen sind geeignet für jedermann. Sie beinhalten die Halbmarathondistanz, aber auch kürzere Strecken, einfach perfekt als Breitensportanlass für alle Altersgruppen.

Die Stadt St. Gallen bietet beste Voraussetzungen für einen attraktiven Laufwettbewerb. Die unmittelbare Nähe von überbautem Stadtgebiet und Naherholungsraum bietet eine ideale Abwechslung. Es entsteht ein Lauferlebnis, das nicht nur für diesen einen Tag motivieren soll. Bewegung und sportliche Betätigung gehören als fester Bestandteil in den Tagesablauf von allen. Der Auffahrtslauf eröffnet die Chance, sich mit kleinen Distanzen anzugewöhnen. Der Halbmarathon wird früher oder später die logische Folge sein. Ich freue mich, wenn viele Sportlerinnen und Sportler den Auffahrtslauf einerseits als Einstieg, aber auch als Massstab für die eigene Leistungsfähigkeit nutzen. Es lohnt sich, dabei zu sein.

Ich heisse Sie alle ganz herzlich willkommen. Geniessen Sie St Gallen zwischen Gübsensee und Klosterplatz. Nehmen Sie viele sportliche, aber auch landschaftliche Erinnerungen mit nach Hause. Dem Organisationskomitee danke ich für das grosse Engagement und wünsche viel Erfolg für die Erstdurchführung. Ich freue mich heute schon auf die zukünftigen Anlässe in den kommenden Jahren. Kommen Sie alle wieder!

Bild: Hanspeter Schiess

Thomas Scheitlin
Stadtpräsident St. Gallen

Premium Partner
AKADEMIE ST.GALLEN
Groupe Mutuel Assurances Versicherungen Assicurazioni
MIGROS
HIRSLANDEN KLINIK STEPHANSHORN

Partner
christianjakob.ch
Schützengarten Das vorzügliche 33 Bier
SPORTXX MIGROS
HISTORIKA Werbetechnik
MÖHL
Shopping Arena
UPDATE fitness
NUTRILITE by Amway

Ausrüster
HELLY HANSEN

Veranstalter
TAGBLATT
tvo
FM1

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 I 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!

- 22.02.2014 Bremgarter Reusslauf
- 26.04.2014 Stadtlauf Brig-Glis
- 10.05.2014 Grand-Prix Bern
- **29.05.2014 Auffahrtslauf St. Gallen**
- 28.09.2014 straLugano
- 26.10.2014 SwissCityMarathon – Lucerne
- 15.11.2014 Corrida Bulloise
- 14.12.2014 Zürcher Silvesterlauf

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

Groupe Mutuel | **Gesundheit®** | Leben® | Unternehmen®
Association d'assureurs

Groupe Mutuel
Assurances
Versicherungen
Assicurazioni

Swiss Power Group.

Marcel Thoma ist die Nummer 1

Marcel Thoma ist als Sportamtsleiter der höchste Sportler der Stadt. Fast folgerichtig trägt er am Halbmarathon die Startnummer 1. Untrügliches Markenzeichen des 55-Jährigen sind die roten Laufschuhe.

FREDI KURTH

Die Ehre, die tiefste Ziffer auf seinem Leibchen zu tragen, fiel Marcel Thoma nicht einfach zu. Zum einen musste er fit genug sein, um überhaupt einen Halbmarathon laufen zu können, zum andern der erste, der sich für diesen Wettbewerb anmeldete. Das allerdings war purer Zufall, wie er gesteht. Von einem Arbeitskollegen erhielt der Leiter des Sportamtes vergangenen Herbst den Hinweis, dass nun der Auffahrtslauf online aufgeschaltet sei. Da meldete sich Thoma schleunigst an. «Aber es hätte auch jemand anderer zuoberst auf der Startliste stehen können.»

Marathon unter drei Stunden

Dass es dem 55-Jährigen an der Ausdauer für 21,1 Laufkilometer fehlen könnte, war allerdings nie ein Thema. Marcel Thoma hat bereits vor einem Vierteljahrhundert mit Joggen begonnen und ist heute im Grunde kein Jogger mehr, sondern vielmehr Wettläufer. Erst Mitte April hatte er den Wiener Marathon in der Zeit von 3 Stunden und 9 Minuten beendet. Das ist nicht nur für sein Alter eine hervorragende Leistung, sondern auch absolut betrachtet. Seine Bestzeit über die legendäre Distanz von 42,2 Kilometern beträgt 2:54:04.

Dabei hatte Thoma den ersten Marathon erst 2001 bestritten, bis heute sind es 14. «Ich habe den Plausch an dieser Disziplin», sagt der Sportamtsleiter, «für kürzere Distanzen fehlt mir die Grundschnelligkeit.» Diese Aussage legt aber auch seine Ambitionen offen. Die Wettkämpfe beendet er in schöner Regelmässigkeit in den ersten zehn Prozent der Finisher, wie die erfolgreichen Absolventen genannt werden. Thoma gehört somit nicht zu den Marathon-Sammlern, die jeden Monat irgendwo starten, sondern zu den Läufern mit gezielt dosierten Einsätzen von zweimal pro Jahr.

Frühmorgens unterwegs

Aber ohne Schweiss kein Preis. Der Sportamtschef trainiert pro Woche drei- bis fünfmal und legt dabei total 50 bis 70 Kilometer zurück. Falsch liegt, wer für den Sportbotschafter der Stadt gewisse Freiheiten zu Bürozeiten vermutet. Der verheiratete Vater dreier erwachsener Kinder ist jeweils am Morgen von 5 bis 6.30 Uhr im Sporttenue unterwegs. Als er kürzlich um einiges später auf dem Klosterplatz Fototermin für diesen Artikel hatte, kamen ihm hintereinander Martin Klöti, Benedikt Würth und Stefan Kölliker entgegen. «Ich bin etwas später dran», erklärte Thoma den Regierungsräten leicht verlegen, welche ihm in solchem Outfit noch nie begegnet waren. Allerdings dürften ihnen die knallroten Turnschuhe bekannt sein, die der städtische Sportamtsleiter als untrügliches Markenzeichen zu seinem Anzug trägt.

Dass sich Thoma nun vor das kantonale Regierungsgebäude «verirrt» hatte, kommt nicht von ungefähr: Die Passage vom Tor zur Pfalz in Richtung Klosterkirche ist für ihn der schönste Abschnitt des Halbmarathons. Im übrigen will Thoma, der seit 1988 in St. Gallen arbeitet, auch ein wenig vom Heimvorteil profitieren: Er hat die Strecke privat bereits fünfmal absolviert. Dennoch weist er die scherzhafte Bemerkung, dass die Startnummer 1 vielleicht auch zuerst in der AFG-Arena aufkreuzt, weit von sich. Thoma strebt im Rennen eine Zeit unter 1 Stunde und 40 Minuten an, bei einer persönlichen Bestzeit von 1:20:49. «An einem guten Tag sind auf der sehr coupierten Route vielleicht 1:35 möglich.»

Ein PC in der Polizeizentrale

Starke Läuferbeine hat sich der gebürtige Amdener nicht oberhalb des Walensees angeeignet. Dort, wo es nur steil bergauf oder bergab geht. «Ich war eher Skifahrer», sagt Thoma, der heute ab und zu auch noch auf das Bike steigt. «Weil ich aber für Skirennen nicht gut genug war, stellte ich mich in administrative Dienste und wurde Präsident des Ostschweizer Skiverbandes.» Zum Laufen kam er erst als Informatiker bei der Swissair in Glattbrugg/Kloten. «Ich suchte einen Ausgleich.» Die ersten Wettkämpfe absolvierte er beim GP Bern und beim Greifenseelauf. Für den Sinkflug der nationalen Fluggesellschaft konnte er freilich nicht zur Rechenschaft gezogen werden. Schon 1988 wechselte Thoma zur Stadtpolizei St. Gallen, wo er bis zu seiner Wahl zum Sportamtsleiter 21 Jahre tätig war. Zuerst noch als Mitarbeiter des damaligen Kommandanten Hubert Schlegel. Als Informatiker war er eher unterfordert: Erst ein PC stand in der Einsatzzentrale.

Ausdauer scheint für Marcel Thoma auch im Beruf kein Fremdwort zu sein. Seine Grobplanung für den Marathon reicht aber ebenfalls weit über den Auffahrtslauf hinaus. Darin ist für den Herbst die Teilnahme in Chicago, beim zweitgrössten Marathon der Welt nach dem New Yorker, eingeplant. Bis 2018 sollen noch die fünf weiteren der Major Serie (unter anderem mit Berlin und New York) folgen. Sein treuer Begleiter ist stets Sohn Kevin, den Thoma in Wien nach Kilometer 30 noch distanziert hat. «Aber bald wird er mich stehen lassen.»

Stadtlauf allseits erwünscht

Auf den Auffahrtslauf freut sich Marcel Thoma aber wie auf einen Marathon. Schliesslich hat er an der Schaltstelle auf dem Sportamt und als Mitinitiant selber zur Renaissance des St. Galler Stadtlaufes beigetragen. Dass die beiden Hauptdistanzen nun bei der ersten Austragung schon ausverkauft sind, hätte er sich nie träumen lassen. «Es war sicher von hohem Nutzen, dass der grösste lokale Medienpartner als Organisator auftritt», sagt Thoma. «Aber der Run auf Startplätze zeigt wohl auch, wie sehr sich die Läuferinnen und Läufer nach fünf Jahren Pause einen solchen Anlass gewünscht haben.»

Bild: Benjamin Manser

Marcel Thoma ist ein erfahrener Marathonläufer: «Ich habe den Plausch an dieser Disziplin.»

STARTERLISTE AUFFAHRTSLAUF

KIDS

Einzel (Stand 10. Mai)
450 m (Piccolo und Schüler),
850 resp. 1700 m (Schüler)
Start: ab 15.30 Uhr

Piccolo Mädchen. Start: 15.30 Uhr
4028 Brehm Nora, St. Gallen, 2010
4033 Bucher Élodie, Känerkinden, 2009
4035 Bühler Kaisa, Sirnach, 2012
4040 Christen Emilia, Teufen AR, 2010
4051 Diez Santiago Amanda, Wittenbach, 2010
4055 Enzler Anna, Teufen AR, 2010
4069 Freund Livia, Bühler, 2009
4070 Freund Simona, Bühler, 2011
4071 Gämperli Ilenia, Flawil, 2010
4098 Hinder Lea, St. Gallen, 2009
4154 Lehmann Elin, Herisau, 2010
4166 Mattes Céline, Gommiswald, 2009
4177 Meile Zoe, St. Gallen, 2009
4213 Piasente Antonia, St. Gallen, 2009
4241 Schildknecht Sandra, St. Gallen, 2009
4444 Schmidli Jana, Niederteufen, 2011
4246 Schmuki Lia, Abtwil SG, 2009
4252 Schnyder Livia, Oberaach, 2009
4287 Suhner Gina, Bühler, 2009
4306 Walser Anina, Speicher, 2009

Piccolo Knaben. Start: 15.30 Uhr
4003 Aegerter Samuel, Herisau, 2009
4039 Burri Colin, Gossau SG, 2010
4079 Götte Alexis, Tübach, 2011
4087 Hartmann Sven, Romanshorn, 2011
4321 Hasler Finn, Rorschacherberg, 2012
4126 Kaufmann David, Weinfelden, 2009
4155 Lehmann Jérôme, Herisau, 2009
4161 Lutz Karamo, Andwil SG, 2011
4173 Meile Dimitri, St. Gallen, 2010
4188 Muzek Elias, Tübach, 2009
4192 Neff Sam, Schwarzenbach SG, 2009
4195 Niederer Lenny, Engelburg, 2009
4200 Noack Noé, Wittenbach, 2009
4212 Pfister Pascal, Gossau SG, 2009
4214 Posthumus Finn, St. Gallen, 2010
4224 Rohner Lian, Speicher, 2009
4228 Ruchti Timothee, Kilchberg ZH, 2011
4229 Rüedi Gian, St. Gallen, 2009
4231 Rüegsegger Noël, Herisau, 2010
4248 Schneider Gian, St. Gallen, 2010
4250 Schnyder Andrin, Mörschwil, 2010
4261 Schweizer Jeschua, St. Gallen, 2009
4268 Sieber Lars, Steinach, 2010
4269 Signer Ben, Herisau, 2011
4291 Tanner Elia, Freidorf TG, 2009
4295 Thalmann Jorin, Wolfhalden, 2010
4319 Wild Timon, Züberwangen, 2010
4331 Zisler Lukas, Illnau, 2010

Schüler 1, Mädchen U8. Start: 14.45 Uhr
4010 Ayleena Huber, Wittenbach, 2008
4018 Bischof Jaël, Altenrhein, 2007
4026 Brassel Rahel, Zürich, 2007
6666 Brülisauer Luana, Abtwil SG, 2008
4041 Columpsi Alyssia, Waldkirch, 2008
4047 Diethelm Ronja, Teufen AR, 2007
4049 Dietrich Lena, Herisau, 2007
4053 Diez Santiago Yaiza, Wittenbach, 2007
4065 Flatscher Anna, Mörschwil, 2008
4067 Flick Aïsha, Herisau, 2008
4080 Grob Ladina, Weissbad, 2007
4143 Kohli Maeva, Wittenbach, 2008
4150 Lanker Melanie, Speicher, 2007
4151 Latzer Enya, Gossau SG, 2008
4158 Littmann Daria, Auenstein, 2007
4163 Lutz Luana, Wittenbach, 2007
4167 Mattes Justine, Gommiswald, 2007
4202 Nussbaum Jael, St. Gallen, 2007
4211 Pfändler Nia, St. Gallen, 2008
4227 Ruchti Noemie, Kilchberg ZH, 2008
4240 Schildknecht Natalie, St. Gallen, 2007
4253 Schnyder Sarina, Mörschwil, 2008
4257 Schwarz Jael, Speicher, 2007
4270 Signer Jill, Herisau, 2007
4277 Speck Kiara, Widnau, 2007
4302 Uhl Karlotta, D-Eichenzell, 2008
4308 Walser Lina Maria, St. Gallen, 2008
4322 Wüst Nina, Gossau SG, 2007
4337 Zwyssig Yara, Tagelswangen, 2008
4221 Ribler Finn, Freidorf TG, 2008
4225 Rohner Yanic, Speicher, 2007
4235 Schär Noe, St. Gallen, 2007
4243 Schmid Bastian, Rossrüti, 2008
4247 Schmuki Till, Abtwil SG, 2008
4249 Schneider Tim, St. Gallen, 2008
4251 Schnyder David, Oberaach, 2008
4254 Schoch Ramon, St. Gallen, 2008
4284 Steiger Noah, Engelburg, 2007
4297 Tobler Cédric, Gossau SG, 2007
4313 Wetter Manuel, Bütschwil, 2007
4314 Wettstein Noel, Mörschwil, 2008
4318 Wild Laurin, Züberwangen, 2008
4327 Zellweger Fabio, Speicher, 2007
4330 Zisler Constantin, Illnau, 2007
4238 Schiegg Jana, St. Gallen, 2005
4239 Schiess Livia, Andwil SG, 2005
4259 Schwarz Yara, Speicher, 2005
4276 Sorell Selena, Balgach, 2005
4278 Speck Leila, Widnau, 2006
4307 Walser Hannah Katharina, St. Gallen, 2005
4324 Zahner Meret, Stettfurt, 2005

Schüler 1, Knaben U8. Start: 15.55 Uhr
4005 Aepli Timo, Abtwil SG, 2008
4012 Baldegger Zeno, Speicher, 2007
4032 Bucher Aaron, Känerkinden, 2007
4036 Burgstaller Robin, St. Gallen, 2008
4054 Dörk Yannick, St. Gallen, 2007
4076 Gassner Jason, Altstätten SG, 2008
4077 Gervasi Filippo, Horn, 2007
4092 Heerdegen Lukas, Niederuzwil, 2007
4093 Heerdegen Tobias, Niederuzwil, 2008
4100 Hofer Manuel, Abtwil SG, 2007
4102 Hooites Meursing Hendrik, D-Kempten, 2008
4119 Jaun Marvin, St. Gallen, 2007
4122 Jung Raphael, Amriswil, 2007
4124 Kalberer Nico, Gais, 2007
4125 Käppeli Leon, St. Gallen, 2007
4131 Keller Niilo, St. Gallen, 2007
4148 Laguardia Carlo, St. Gallen, 2008
4156 Leippold Aron, St. Gallen, 2007
4160 Lutz Gino, Andwil SG, 2007
4183 Muheim Ivan, Kirchberg SG, 2007
4187 Müller Yannick, St. Gallen, 2008
4196 Niederer Luis, Engelburg, 2007
4204 Oehler Nils, Engelburg, 2008
4220 Ranzoni Timo, Waldkirch, 2008
4336 Zwyssig Nevio, Arnegg, 2006

Schüler 2, Mädchen U10. Start: 16.05 Uhr
4002 Aegerter Johanna, Herisau, 2006
4014 Bircher Florine, Gams, 2006
4023 Bolliger Tanita, Mörschwil, 2005
4025 Brassel Lea, Zürich, 2005
4029 Brehm Sofia, St. Gallen, 2006
4031 Bruggmann Sira, Salmsach, 2006
8888 Brülisauer Valeria, Abtwil SG, 2006
4043 Dal Santo Alessia, Gossau SG, 2005
4050 Dietrich Yaël, Herisau, 2005
4052 Diez Santiago Noelia, Wittenbach, 2006
4057 Fäh Bianca, Waldkirch, 2006
4066 Flatscher Sofia, Mörschwil, 2006
4084 Gürgen Gaye, Arnegg, 2006
4117 Ingrosso Vanessa, Waldkirch, 2006
4123 Kalayci Aylin, Rüti ZH, 2005
4132 Keller Nuria, Wattwil, 2006
4136 Kläger Lea, Degersheim, 2005
4138 Kläger Sara, Abtwil SG, 2006
4142 Kohli Elin, Wittenbach, 2005
4144 Kolbe Lea-Marie, St. Gallen, 2005
4152 Latzer Lynn, Gossau SG, 2005
4159 Littmann Sarina, Auenstein, 2005
4169 Mayer Jasmin, Teufen AR, 2005
4170 Mayer Sarah, Teufen AR, 2006
4179 Mendler Norina, Engelburg, 2006
4184 Muheim Nathalie, Kirchberg SG, 2005
4191 Naegeli Leni, Oberuzwil, 2006
4210 Pfändler Loa, St. Gallen, 2005
4234 Schär Elea, St. Gallen, 2006
4215 Posthumus Leif, St. Gallen, 2005
4218 Ramsauer Nic, Egnach, 2005
4219 Ranzoni Nino, Waldkirch, 2005
4222 Ribler Janis, Freidorf TG, 2005
4230 Rüegg Lorenz, St. Gallen, 2006
4245 Schmidlin Janis, Altenrhein, 2005
4262 Schwingel Noah, Rebstein, 2006
4272 Solèr Lino Flurin, Wittenbach, 2006
4279 Stambach Robin, Engelburg, 2006
4293 Tanner Silas, Freidorf TG, 2006
4294 Tauber Timo, Hauptwil, 2005
4301 Uhl Frederik, D-Eichenzell, 2006
4315 Wick Jonas, Beinwil am See, 2005
4320 Winiger Fabian, St. Gallen, 2006
4335 Zwyssig Lorin, Tagelswangen, 2006

Schüler 2, Knaben U10. Start: 16.15 Uhr
4004 Aepli Nico, Abtwil SG, 2005
4006 Alder Micha, Altstätten SG, 2006
4017 Bischof Florian, St. Gallen, 2006
4042 Da Ronch Tristan, Herisau, 2005
4058 Fässler Andrin, Bütschwil, 2005
4063 Fitzi Oliver, Züberwangen, 2006
4068 Forster Ryan, Arnegg, 2006
4073 Gämperli Matteo, Flawil, 2006
4099 Hinder Timo, St. Gallen, 2006
4101 Hofer Marco, Abtwil SG, 2005
4103 Hooites Meursing Jan, D-Kempten, 2005
4105 Horber Levin, Gossau SG, 2006
4108 Huber Dominik, Herisau, 2005
4114 Inauen Laurin, Appenzell, 2006
4118 Jaun David, St. Gallen, 2006
4134 Keller Tami, Schwellbrunn, 2006
4145 Koller Alessandro, Bühler, 2005
4149 Lanker Fabian, Speicher, 2005
4162 Lutz Lars, Wittenbach, 2005
4171 Mayer Simon, Wittenbach, 2005
4194 Nerat Jonas, A-Hohenems, 2006

STARTZEITEN

15.30 Piccolo, alle
15.45 Schüler 1, Mädchen U8
15.55 Schüler 1, Knaben U8
16.05 Schüler 2, Mädchen U10
16.15 Schüler 2, Knaben U10
16.30 Schüler 3, Mädchen U12
16.45 Schüler 3, Knaben U12
17.00 Schüler 4, Mädchen U14
17.15 Schüler 4, Knaben U14
17.30 Schüler 5, Mädchen U16
17.45 Schüler 5, Knaben U16
18.35 10 km *
18.40 Nordic Walking *
19.05 Halbmarathon *

* letzter Zieleinlauf Nordic Walking, 10 km und Halbmarathon: 22.00 Uhr

22.00 After Run Party, Villa Wahnsinn

Schüler 3, Mädchen U12. Start: 16.30 Uhr
4008 Arpagaus Leonie, St. Gallen, 2004
4020 Bochsler Melanie, Wattwil, 2004
4045 Diethelm Jana, Teufen AR, 2004
4061 Federer Janice, Gossau SG, 2003
4064 Fitzi Valeria, Züberwangen, 2003
4072 Gämperli Leana, Flawil, 2004
4081 Grob Stefanie, Weissbad, 2004
4091 Hasler Sarina, Freidorf TG, 2004
4097 Helfenberger Lea, Gossau SG, 2003
4112 Imlig Rahel, Lüchingen, 2003
4128 Keller Lani, Schwellbrunn, 2003
4135 Keller Timea, St. Gallen, 2003
4139 Kläger Sarah, Degersheim, 2003
4146 Kongsin Wilawan, St. Gallen, 2004
4147 Krummenacher Chiara, Waldkirch, 2004
4164 Lutz Lucy, Andwil SG, 2004
4178 Mendler Chiara, Engelburg, 2004
4189 Naar Alina, Andwil SG, 2004
4190 Naegeli Alina, Oberuzwil, 2004
4193 Nerat Angelina, A-Hohenems, 2004
4198 Niedermaier Ladina, Speicher, 2003
4203 Nussbaumer Jana, Arnegg, 2004
4206 Olibet Luna, St. Gallen, 2004
4232 Ruoss Vanessa, Jona, 2004
4242 Schlegel Alexandra, Oberriet SG, 2003
4258 Schwarz Meline, Bichwil, 2004
4263 Schwingel Sina, Rebstein, 2004
4271 Siravo Vanessa, Lommis, 2004
4281 Steiger Elea, Diepoldsau, 2004
4282 Steiger Joy, Bernhardzell, 2003
4317 Wick Selina, Beinwil am See, 2003
4323 Wüst Rahel, Gossau SG, 2004
4326 Zahner Ria, Stettfurt, 2003
4332 Zurfluh Linda, Waldstatt, 2003
4333 Zwick Simona, Mörschwil, 2003
4334 Zwyssig Leona, Arnegg, 2003

Schüler 3, Knaben U12. Start: 16.45 Uhr
4011 Baldegger Timo, Speicher, 2003
4015 Bircher Nicolas, Gams, 2004
4027 Brehm Fabio, St. Gallen, 2004
4030 Bruggmann Nico, Salmsach, 2004
4044 Dal Santo Diego, Gossau SG, 2003
4056 Epple Jan, Balgach, 2004
4059 Fässler Jan, Bütschwil, 2003
4078 Gmünder Jérôme, Gossau SG, 2003
4083 Gürgen Efe, Arnegg, 2004
4085 Halter Fabio, Mörschwil, 2004
4095 Hegelbach Tim, Wittenbach, 2004
4104 Horber Aaron, Gossau SG, 2003
4106 Huber Andrin, Bichwil, 2004
4120 Jud Joel, Romanshorn, 2003
4127 Kaufmann Raphael, Weinfelden, 2004
4129 Keller Marvin, Wattwil, 2004
4130 Keller Neel, Schwellbrunn, 2004
4133 Keller Robin, Wattwil, 2003
4208 Paradisi Diego, Altenrhein, 2003
4216 Posthumus Nils, St. Gallen, 2003
4223 Ribler Timo, Freidorf TG, 2003
4226 Ruchti Jonathan, Kilchberg ZH, 2004
4244 Schmid Joschi, Rossrüti, 2004
4264 Seifert Justin, Buchs SG, 2003
4275 Sonderegger Pablo, Balgach, 2004
4285 Stricker Raphael, Hinwil, 2004
4286 Stutz Florin, Widnau, 2003
4290 Suthan Kithushan, St. Gallen, 2004
4292 Tanner Sean, Freidorf TG, 2004
4299 Ueberwasser Jonas, Gossau SG, 2004
4303 Vetsch Dario, Ebnat-Kappel, 2003
4304 Vetsch Deny, Werdenberg, 2003
4305 Vollenweider Dan, Hauptwil, 2004
4311 Wetter David, Bütschwil, 2003

Schüler 4, Mädchen U14. Start: 17.00 Uhr
4009 Artho Jael, Tübach, 2002
4016 Bircher Sara, Gams, 2002
4019 Bischoff Vera, Tübach, 2001
4021 Böhm Lara, Goldach, 2002
4022 Bollhalder Vanessa, Unterwasser, 2001
4046 Diethelm Martina, Flawil, 2001
4074 Garcia Cristina, Speicher, 2002
4088 Hasani Alona, Romanshorn, 2001
4094 Hegelbach Alina, Wittenbach, 2002
4096 Helfenberger Julia, Gossau SG, 2001
4107 Huber Céline, Herisau, 2001
4115 Inauen Leona, Appenzell, 2002
4116 Ingrosso Larissa, Waldkirch, 2002
4121 Jung Angelina, Amriswil, 2001
4137 Kläger Nina, Abtwil SG, 2002
4157 Leitner Tabea, Berg SG, 2001
4168 Mauchle Julia, Gossau SG, 2001
4185 Müller Jenny, Saas im Prättigau, 2002
4186 Müller Nadine, Waldkirch, 2002
4256 Schwarz Carina, Bichwil, 2002
4274 Sonderegger Murielle, Staad SG, 2001
4298 Ueberwasser Annika, Gossau SG, 2002
4309 Walser Noemi, Speicher, 2002
4310 Weber Soraya, Andwil SG, 2002
4316 Wick Nora, Beinwil am See, 2002
4325 Zahner Rahel, Stettfurt, 2001

Schüler 4, Knaben U14. Start: 17.15 Uhr
4037 Buri Fabio, Wattwil, 2002
4038 Buri Silvan, Wattwil, 2002
4062 Fischer Giuliano, St. Gallen 2001
4086 Hannusch Michele, St. Gallen, 2001
4141 Kobler Jonas, Neukirch (Egnach), 2002
4153 Léchenne Sandro, Wittenbach, 2002
4174 Meile Gian, Flawil, 2001
4175 Meile Nil, Mühlrüti, 2002
4199 Niedermaier Rouven, Speicher, 2001
4201 Nüesch Timo, Niederwil SG, 2002
4205 Oertle Marco, Grub AR, 2001
4207 Olibet Noa, St. Gallen, 2002
4236 Scherzinger Fabian, Mels, 2001
4255 Schönenberger Nick, Gossau SG, 2002
4260 Schwegler Maxim, St. Gallen, 2001
4265 Seitz Fabio, Widnau, 2001
4266 Selvarajah Piranavan, St. Gallen, 2001
4273 Sonderegger Luc, Balgach, 2002
4288 Surico Tim, St. Gallen, 2002
4289 Suthan Abishan, St. Gallen, 2001
4312 Wetter Jan, Bütschwil, 2001

Schüler 5, Mädchen U16. Start: 17.30 Uhr
4001 Achermann Elvira, Hinterforst, 1999
4013 Baumgartner Diana, Niederglatt SG, 1999
4024 Borle Regina, St. Gallen, 1999
4034 Bucher Livia, Känerkinden, 1999
4048 Diethelm Sandra, Flawil, 1999
4060 Federer Alina, Gossau SG, 1999
4075 Garcia Veronica, Speicher, 2000
4082 Güdel Svenja, St. Gallen, 1999
4113 Inauen Laura, Appenzell, 1999
4140 Knecht Anja, Altenrhein, 2000
4180 Mettler Julia, Gossau SG, 2000
4182 Mignaval Joséphine, Flawil, 1999
4209 Pekic Irena, Staad SG, 2000
4233 Salvisberg Michelle, Thal, 2000
4237 Scherzinger Sereina, Mels, 1999
4280 Steiger Andrina, Diepoldsau, 1999
4283 Steiger Livia, Diepoldsau, 2000
4296 Thurnheer Celina, St. Gallen, 2000
4300 Ueberwasser Ursina, Gossau SG, 2000

Schüler 5, Knaben U16. Start: 17.45 Uhr
4007 Ammon Julian, Romanshorn, 2000
4089 Hasani Altin, Romanshorn, 1999
4090 Hasani Elion, Romanshorn, 1999
4109 Huber Lukas, Unterwasser, 1999
4110 Imhof Gabriel, Eschlikon TG, 1999
4111 Imlig Jan, Lüchingen, 1999
4165 Manser Dominik, St. Gallen, 1999
4172 Meier Severin, St. Gallen, 1999
4176 Meile Ramon, Flawil, 1999
4181 Meyer Sven, St. Gallen, 1999
4197 Niedermaier Adrian, Speicher, 2000
4217 Püntener Kevin, Henau, 1999
4267 Seyd Julian, St. Gallen, 1999
4328 Zellweger Luca, Speicher, 1999
4329 Ziegler Jan, Balgach, 2000

10 KM DAMEN OVERALL

Einzel. Start: 18.35 Uhr
3688 Abdullahi Isra Nuura, Egnach, 1992
3572 Aeberhard Tatjana, Gossau SG, 1979
3215 Aerne Patricia, Ebnat-Kappel, 1992
3166 Aeschlimann Lea, Zürich, 1988
2803 Affolter Nina, St. Gallen, 1984
3771 Aggeler Heidi, Bernhardzell, 1968
3773 Albin Anita, Untervaz, 1965
3409 Alder Lisa, Oberuzwil, 1958
3216 Alefsen Ingrid, Amriswil, 1969
3503 Allenspach Bettina, Gossau SG, 1989
3218 Allmendinger Astrid, Bischofszell, 1968
3689 Ammann Jasmin, Gossau SG, 1992
3408 Ammann Joanna, St. Gallen, 1984
3729 Amor Lauren, Rebstein, 1998
3406 Angehrn Fabienne, Flawil, 1980
3730 Aperdannier Ulrike, St. Gallen, 1967
3221 Appert Christina, Wiezikon b. Sirnach, 1991
3777 Arpagaus Rahel, Herisau, 1969
3222 Arsic-Memisevic Jasminka, St. Gallen, 1983
3574 Baietta Sandra, Mörschwil, 1971
3731 Ballardin Claudia, St. Gallen, 1980
3504 Bargues Rosy, Niederwil SG, 1961
3686 Bärlocher Katharina, Horn, 1992
3179 Bartholdi Katharina, Eggersriet, 1987
3410 Baumann Dora, Degersheim, 1961
3733 Baumann Nadine, Wil SG, 1994
3696 Baur Nathalie, St. Gallen, 1991
3023 Bechtiger Iris, Wald AR, 1973
2839 Beck Felicitas, St. Gallen, 1980
3622 Beck Marusca, Sursee, 1991
3167 Beerli Daniela, Bernhardzell, 1971
3505 Belz Eveline, Appenzell, 1987
2866 Benz Michelle, St. Gallen, 1998
3445 Bergamin Mädy, Lichtensteig, 1986
3575 Berger Brigitte, Gossau SG, 1968
3446 Bergundthal Marlies, Flawil, 1974
3447 Berhter Doris, Samedan, 1979
3226 Berweger Sara, Romanshorn, 1983
3011 Betschart Sarina, Kriessern, 1994
3028 Betz Leslie, Gossau SG, 1989
3506 Binder Sonja, Heiden, 1973
3122 Bischof Fabienne, Wil SG, 1988
3449 Bischof Melanie, Nesslau, 1996
3450 Bischof Sandra, Altenrhein, 1967
3507 Blatter Chantal, Rorschacherberg, 1983
3576 Bleichenbacher Silvia, Rorschacherberg, 1965
3451 Bless Ursi, Wangs, 1975
3624 Boos Angela, Goldach, 1981
3234 Bösch Karin, St. Gallen, 1981
3228 Boss Corinne, Bettwiesen, 1975
3171 Bossart Jacqueline, Gossau SG, 1962
3578 Brägger Ramona, St. Gallen, 1987
3331 Brändle Andrea, Rossrüti, 1989
3625 Braun Moni, Abtwil SG, 1974
3577 Brechbühl Julia, St. Gallen, 1992
3123 Brehm Petra, St. Gallen, 1975
3229 Breitenmoser Stephanie, St. Gallen, 1990
3230 Bretscher Maja, Krinau, 1988
3454 Brivio Daniela, Salmsach, 1975
3508 Broger Melanie, Appenzell, 1989
3185 Brühwiler Tabea, Frasnacht, 1991
3509 Brülisauer Jacqueline, Gossau SG, 1970
3779 Bücheler Angelika, Genève, 1986
3628 Bücheler Ursi, Berneck, 1976
3502 Büchi Eveline, Herisau, 1973
3236 Büchler Natalie, Au SG, 1986
3237 Büeler Nicole, Wil SG, 1985
3782 Bühlmann Carmen, Mörschwil, 1968
3781 Bühlmann Carmen, Mörschwil, 1968
3687 Burics Sandra, Bronschhofen, 1973
3510 Burkart Yvonne, Wittenbach, 1945
3626 Burkhardt Anja, St. Gallen, 1987
3627 Burri Anna, Niederhelfenschwil, 1996
3455 Buser Lilian, Abtwil SG, 1968
3714 Büsser Romy, Bern, 1980
3233 Butz Ursula, Herisau, 1986
3512 Cafaro Diandra, Trogen, 1994
3615 Caluori Sarah, St. Gallen, 1997
3629 Carrera Sandra, St. Gallen, 1992
3239 Castelberg Olivia, Lichtensteig, 1994
3411 Cattilaz Géraldine, Rorschacherberg, 1993
3735 Cattilaz Verena, Rorschacherberg, 1969
3187 Cavelti Ramona, Wil SG, 1993
3169 Crameri Maya, Igis, 1966
3412 Da Ronch Carmen, Herisau, 1969
3614 Damann Aurelia, Gossau SG, 1992
3456 Dasen Kataj, St. Gallen, 1963
3401 Di Pane Yvonne, Rorschacherberg, 1963
3630 Diem Simone, St. Gallen, 1982
3241 Diener Christina, Kloten, 1989
3631 Dietrich Silvia, Rorschacherberg, 1973
3112 Dinkel Damaris, Zürich, 1988
3632 Dossenbach Carla Esther, Wil SG, 1989
3633 Dossenbach Esther, Wil SG, 1965
3457 Dotta Daniela, Arnegg, 1964
3132 Dreyer Yvonne, Heerbrugg, 1970
3636 Dübendorfer Ilona, St. Gallen, 1972
3737 Dumoulin Martina, Sargans, 1981
2882 Dunker Rust Andrea, Tuttwil, 1973
3243 Düring Felicitas, Henau, 1967
3580 Durrer Sigrid, Gossau SG, 1962
3581 Eberle Regula, Stettfurt, 1971
2808 Eberli Cornelia, Niederuzwil, 1975
3738 Ebneter Sabrina, Muolen, 1991
3133 Eckmann Sabin, Bernhardzell, 1968
3247 Eggenberger Rahel, Eggersriet, 1973
3515 Eggenberger Tanja, Buchs SG, 1972
3458 Egger Susanne, Engelburg, 1980
3516 Egli Christina, St. Gallen, 1981
3517 Egli Claudia, St. Gallen, 1978
3191 Egli Marina, Algetshausen, 1993
3113 Egli Sanela, Weinfelden, 1981
3250 Eigenmann Rebekka, Sommeri, 1983
3252 Eisenring Bettina, Wallenwil, 1975
3463 Fäh Monika, Lütisburg Station, 1975
3638 Fari Catia, Wittenbach, 1977
3524 Fässler Doris, St. Gallen, 1983
3525 Fässler Martina, Trogen, 1987
3526 Fässler Monika, Hinterforst, 1987
3784 Fehr Laura, Berneck, 1992
3518 Feuerstein Linda, St. Gallen, 1975
3520 Fischer Fabienne, St. Gallen, 1982
3521 Fischli Claudia, Gossau SG, 1974
3459 Fitzi Sybille, Sirnach, 1983
3253 Forster Nadin, Horn, 1987
3523 Forster Nicole, Arnegg, 1975
3739 Fräfel Corinne, Abtwil SG, 1967
3639 Fraefel Eveline, St. Gallen, 1987
3640 Frei Claudia, Abtwil SG, 1976
3255 Frei Franziska, Wittenbach, 1987

Bild: Benjamin Manser

Die Läuferinnen und Läufer treffen letzte Vorbereitungen vor der AFG Arena, bevor es auf die Strecke geht.

Warum Läufer laufen

Wer sich für den Auffahrtslauf angemeldet hat, folgt einem Trend: Immer mehr Menschen laufen. Weshalb dies so ist, weiss keiner wirklich. Doch es gibt viele Erklärungsversuche. Von Wissenschaftern, Schriftstellern, Sportmuffeln – und natürlich von Läufern.

RALF STREULE

Es ist die frische Luft beim Waldlauf, sagt der eine. Die erfrischende Dusche danach, ein anderer. Das gute Gefühl, schneller als der Kollege gelaufen zu sein, der dritte. Was immer der Grund sein mag: Laufen boomt, vor allem in der Schweiz. Jeder fünfte im Land ist vom Lauffieber befallen, besagt eine Statistik des Bundesamts für Sport aus dem Jahr 2011. Laufen ist demnach ein Nationalsport geworden, übertroffen nur von Skifahren, Wandern und Schwimmen. Ersichtlich ist diese Entwicklung auch bei den Teilnehmerzahlen an Volksläufen. Die beiden beliebtesten Läufe des Landes, die Escalade in Genf und der Grand-Prix in Bern, haben kürzlich die 30 000er-Grenze überschritten. An den 200 grössten Läufen der Schweiz gehen total fast eine halbe Million Läufer an den Start. Und auch beim St. Galler Auffahrtslauf haben sich bei seiner ersten Austragung auf Anhieb 4000 Läufer angemeldet, der Anlass ist damit ausverkauft.

An den grössten Läufen der Schweiz nehmen jährlich knapp 500 000 Läufer teil.

Forschen am «Runners High»

Weshalb immer mehr Schweizerinnen und Schweizer ihre Joggingschuhe schnüren, ist schwer zu sagen. Einfacher ist es, Gründe auszuschliessen. Zum Beispiel dürfte der Laufboom nicht mit den Leistungen der Schweizer Spitzensportler zu tun haben. Zwar mischt mit Viktor Röthlin seit Jahren ein Schweizer Marathonläufer unter den Besten Europas mit, die Spitze ist in den Laufsportarten aber immer dünner geworden. Ein Beispiel: 2009 liefen nur noch fünf Schweizer einen Marathon unter 2:30 Stunden, vor 20 Jahren waren es noch 53 gewesen.

Die Gründe müssen also anderswo liegen. Sportwissenschafter suchen die Antwort in hormonellen Prozessen. Liegt es an der Endorphin-Ausschüttung, die süchtig macht? Eine Forschungsarbeit hat kürzlich bestätigt, was viele Läuferinnen und Läufer längst wussten: Laufen macht glücklich. Die Wissenschafter untersuchten das Hirn von Sportlern vor und nach einem zweistündigen Dauerlauf. Sie fanden heraus, dass vor allem im Frontallappen der Grosshirnrinde und im «Limbischen System» Endorphin ausgeschüttet wurde – in Hirnbereichen also, die für die Verarbeitung von Emotionen verantwortlich sind. Genetisch angelegt wurde diese Reaktion wohl in Urzeiten, als das Hormon den Steinzeitmenschen auf der Jagd zum Erfolg verhalf.

Auch das «Runners High», das Hochgefühl, das sich in Extremsituationen an Wettkämpfen einstellt und an dem immer mehr Amateursportler schnuppern wollen, wird mit dem Endorphin begründet. Laufdebütanten brauchen allerdings zwei Monate Training, um ihre Endorphin-Konzentration zu erhöhen und danach in den Genuss des «Runners High» zu kommen.

Anrennen gegen das Altern?

Auch Schriftsteller haben sich an die Frage herangewagt, weshalb die so schlichte Sportart so viele fasziniert. Einer der renommiertesten von ihnen ist der Japaner Haruki Murakami, Bestsellerautor und Marathonläufer. In seinem philosophischen Buch «Wovon ich rede, wenn ich vom Laufen rede» kommt zwar auch er dem Reiz des Laufens nicht vollends auf die Spur. Aber er beschreibt eindrücklich, wie ihm das Laufen Inspiration und Zähigkeit zum Schreiben gibt und wie Laufen für ihn ein Synonym geworden ist für das «Nicht-Stehenbleiben». Aber auch der Schock, ab rund 40 Jahren keine schnelleren Marathon-Zeiten mehr zu erreichen, verschweigt der Japaner nicht. Und philosophiert dabei auch über das Anrennen gegen das Vergängliche.

Archivbild: epa/Wolfgang Kumm

Die Hormone, der Stressabbau, das Bad in der Menge? Erklärungsansätze für den Laufboom gibt es viele.

Laufend zurück zu den Wurzeln

Dem Sport weniger Wohlgesinnte bringen gerne andere Gründe an. Die überhitzte Leistungsgesellschaft treibe die Schweizer auch nach Feierabend noch an, unsinnige Spitzenleistungen zu erbringen, heisst es da zum Beispiel. Positiver formuliert es Markus Ryffel. Der ehemalige Spitzenläufer und heutige Lauftrainer findet, genau in unserer hochtechnisierten Zeit sei das Laufen von unschätzbarem Wert. Es sei «die Urform menschlicher Bewegung», ein «Zurück zu unseren Wurzeln». Während man im Arbeitsleben oft ein «Teil eines unüberschaubaren Grossen» sei, könne sich der Hobbysportler beim Laufen auf die «selbst erbrachte Leistung» konzentrieren. Auch hätten die Schweizer wohl einfach die gesundheitlichen Vorteile des Laufens erkannt. Nicht nur für Herz und Kreislauf sei der Sport ideal, sondern auch für das Immunsystem, für den Stressabbau. Und dass viele Jogger den Wettkampf suchten, habe weniger mit Leistungsdenken zu tun als mit dem «Bad in der Menge», das viele geniessen würden.

Das Endorphin wird beim Laufen im Hirn dort ausgeschüttet, wo auch Emotionen verarbeitet werden.

Ob es nun am Bad in der Menge, am gestärkten Immunsystem, an der urmenschlichen Bewegung liegt, eines scheinen sich alle Läufer einig zu sein: Laufen macht halt einfach – irgendwie glücklich.

3460 Freiburghaus Inès, Corminboeuf, 1994
2812 Frick Corina, Oberbüren, 1991
3172 Frischknecht Heidi, Schwarzenbach SG, 1956
3788 Fritschi Daniela, Widnau, 1970
3461 Fritschi Fabienne, St. Gallen, 1989
3462 Frömming Rebecca, St. Gallen, 1960
3582 Fuchs-Hüsler Susanna, Pfäffikon SZ, 1968
3641 Fuchs Sabrina, Steinach, 1990
3642 Fuster Aurelia, Gais, 1988
3260 Gabele Selina, Oberuzwil, 1985
3271 Gähler Chantal, Uzwil, 1990
3527 Garcia Susanna, Winterthur, 1988
2852 Gassner Luzia, Rheineck, 1964
3528 Geeler Christina, Goldach, 1959
3529 Gehrig Irene, Wil SG, 1969
3530 Gehrig Mirjam, Wil SG, 1972
3261 Geiger Anja, Wil SG, 1986
3531 Geiger Damaris, St. Gallen, 1989
2835 Germann Selina, St. Gallen, 1988
3263 Geser-Burch Franziska, Gossau SG, 1974
3264 Giavoni Sarah, Jona, 1987
3643 Giger Livia, Arnegg, 1995
3789 Giger Silvia, Abtwil SG, 1965
3265 Glanzmann Miriam, Roggwil TG, 1976
3267 Gmünder Melanie, St. Gallen, 1979
3698 Gmünder Sarah, St. Gallen, 1984
3193 Gonja Tijana, Zürich, 1982
3644 Good Denise, St. Gallen, 1984
3741 Good Manuela, Sargans, 1988
3415 Götschmann Gaby, Steinach, 1974
2811 Greutmann Stefanie, Speicher, 1996
3078 Gründler Jacqueline, Münsingen, 1964
3269 Gscheider Rakel, Degersheim, 1971
3270 Gscheider Verona, Degersheim, 1998
3533 Gschwend Patricia, Tübach, 1975
3701 Gstöttner Ramona, St. Gallen, 1987
3742 Gürgen Esengül, Arnegg, 1975
2833 Haag Monika, Oberuzwil, 1973
3791 Häberli Chantal, St. Gallen, 1996
2826 Hacker Isabelle, Abtwil SG, 1975
3275 Haefele Nicole, St. Gallen, 1988
3792 Hagger Gabriela, Salmsach, 1973
3194 Haldner Karin, Hauptwil, 1987
3465 Hanimann Christine, Widnau, 1989
2834 Hanimann Sara, Wil SG, 1991
3712 Hartmann Elisa, St. Gallen, 1975
3616 Hasani Halide, Romanshorn, 1977
3114 Hauser Stefanie, Schänis, 1987
3417 Heeb Eveline, Appenzell, 1987
3585 Heeb Jasmina, Niederbüren, 1971
3277 Hefti Daniela, Eggersriet, 1975
2842 Helbling Melanie, Bülach, 1987
3645 Helfenstein Sara, Rorschach, 1976
3196 Herzog Cornelia, Freidorf TG, 1972
2806 Herzog Martina, St. Gallen, 1979
3280 Hess Isabelle, Tuttwil, 1992
3281 Hilber-Lehner Andrea, Lenggenwil, 1971
3282 Hilpertshauser Esther, Staad SG, 1976
3691 Hobi Julia, St. Gallenkappel, 1993
2818 Hofmann Antje, Wil SG, 1971
3794 Hofmann Kornelia, Moosseedorf, 1956
3703 Hofstetter Martina, Mörschwil, 1984
2841 Hofstetter Nicole, Altenrhein, 1984
3197 Höhener Rebekka, St. Gallen, 1986
2840 Hohl Anja, Rorschach, 1988
3333 Hollenstein Claudia, Appenzell, 1989
2823 Hollenstein Lena, St. Gallen, 1988
2814 Holliger Gabriela, St. Gallen, 1970
3646 Holzer Nadine, Zihlschlacht, 1989
3419 Hörler Katrin, Appenzell, 1987
3795 Huber Petra, Herisau, 1990
3418 Huggler Isabelle, Steinebrunn, 1990
3535 Imamovic Jasmina, Teufen AR, 1986
3745 Imfeld Lydia, Muolen, 1993
3536 Inauen Erika, Riedholz, 1983
3648 Jacoby Laura, St. Gallen, 1994
3537 Jud Diana, Flawil, 1977
2801 Jung Trudy, Bichwil, 1968
3586 Jungmann Claudia, Basel, 1987
3138 Juon Bettina, Stein AR, 1980
3748 Källi Bettina, Rorschach, 1991
3649 Kaspar Karen, Degersheim, 1966
3692 Katerberg Dorthy, Wallisellen, 1965
3286 Kehl Charlotte, St. Gallen, 1975
3710 Keller Amanda, Andwil SG, 1996
3538 Keller Franziska, Trogen, 1982
3466 Keller Karin, St. Gallen, 1977
3651 Keller Rahel, Richterswil, 1996
2824 Keller Susanne, St. Gallen, 1980
3139 Kern Daniela, Pieterlen, 1964
3421 Klarer Karin, St. Gallen, 1992
3140 Klopfenstein Nina, Weinfelden, 1990
2843 Knaus Beatrice, Berg SG, 1963
3541 Knecht Anita, Au SG, 1984
2895 Knobel Kira, Wil SG, 1993
3590 Knöpfel Nelly, Wil SG, 1988
3592 Koch Jasmin, St. Gallen, 1990
3693 Kölbener Daniela, Küssnacht am Rigi, 1986
3796 Kölbener Regula, Gossau SG, 1987
3747 Koller Franziska, Muolen, 1992
3288 Koller Jasmin, Niederuzwil, 1990
3289 Koller Karin, Goldach, 1984
3422 Koller Priska, Oberbüren, 1966
3652 Köppel Simona, Appenzell, 1987
3675 Koshal Kanishka, St. Gallen, 1986
2838 Kuhn Astrid, St. Gallen, 1959
3291 Kunz Sidney, Diepoldsau, 1997
3142 Kursar Manuela, St. Gallen, 1990
3542 Kvrgic Belma, St. Gallen, 1990
3617 Lachauer Regula, Teufen AR, 1980
3200 Ladner Piroska, St. Margrethen SG, 1982
3292 Lampe Susanne, Zürich, 1964
3294 Langenauer Sabine, St. Gallen, 1987
3715 Ledermann Melanie, Flawil, 1991
3143 Lehmann Irene, Gossau SG, 1966
3404 Leitner Anneliese, Berg SG, 1968
3752 Lema Vilas Sara, Degersheim, 1993
3296 Lichtensteiger Katrin, Hauptwil, 1986
3753 Lienert Laura, St. Gallen, 1982
3297 Limberger Rebecca, Kirchberg SG, 1990
3704 Locher Belinda, St. Gallen, 1994
3202 Löffel Trudi, Neukirch (Egnach), 1970
3301 Longo Lorena, Sirnach, 1990
3302 Looser Annemarie, Nesslau, 1977
2831 Löpfe Carmen, Niederuzwil, 1977
3303 Loser Manuela, Gommiswald, 1985
3423 Luder Karin, Uzwil, 1962
3201 Lutz Cornelia, Wittenbach, 1975
3304 Lutz Manuela, Mörschwil, 1985
2915 Ly Yen, Erlen, 1989
3680 Mäder Alicia, St. Gallen, 1989
3306 Maierhofer Ursula, A-Lauterach, 1968
3468 Mannhart Sabine, Flums, 1972
3543 Mannino Jlona, Uzwil, 1978
3424 Manser Corinne, St. Gallen, 1985
3091 Manser Melanie, Mörschwil, 1982
2832 Manser Nicole, St. Gallen, 1987
3443 Manser Silvia, Niederbüren, 1961
3719 Matschke Isabelle, Rorschacherberg, 1982
3308 Mattes Elian, St. Gallen, 1984
3309 Mattes Elisabeth, Flawil, 1956
3544 Mazenauer Andrea, Goldach, 1987
3653 Mebold Jeannette, Goldach, 1967
3545 Meier Anita, Gossau SG, 1976
3311 Meier Fabienne, Bettwiesen, 1991
3444 Meier-Grau Ursi, Uzwil, 1967
3312 Meier Nadine, Steinach, 1977
3469 Meier Vanessa, Henau, 1993
3754 Meier Verena, Thal, 1971
3313 Meierhofer Daniela, Arbon, 1963
3676 Meile Katja, Herisau, 1989
3470 Meile Virginia, Flawil, 1997
3425 Mendler Helene, Herisau, 1990
3593 Meral Zeynep, St. Gallen, 1991
3315 Mettler Irene, Wilen b. Wil, 1970
3175 Mettler Patricia, St. Gallen, 1964
3316 Mettler Tina, Tübach, 1988
3471 Metzger Anja, Waldstatt, 1992
3594 Metzler Monika, Heiden, 1974
3203 Mittermeier Sandra, St. Gallen, 1983
3472 Monegat Livia, Flawil, 1998
3654 Moser Alexandra, Rickenbach b. Wil, 1991
3798 Moser Antoniette, Zuzwil SG, 1962
3595 Moser Barbara, Bazenheid, 1981
3655 Moser Marisa, Appenzell, 1995
3474 Mosimann Bianca, St. Gallen, 1979
3092 Mösli Tamara, St. Gallen, 1991
3596 Müller Chantal, Zürich, 1991
3756 Müller Claudia, Sargans, 1988
3319 Müller Claudia, Saas im Prättigau, 1971
3320 Müller Maria, St. Gallen, 1976
3321 Müller Tanya, St. Gallen, 1985
3475 Muzek Ruth, Tübach, 1978
3677 Nardiello Rosanna, Höri, 1987
3598 Nassif Hala, St. Gallen, 1983
3322 Nef Sandra, Abtwil SG, 1970
3799 Niederer Karin, Wilen, 1970
3427 Niesseron Charlène, Chavannes-près-Renens, 1989
3146 Nigg Karin, St. Gallen, 1968
3147 Nüesch Jeannette, Niederwil SG, 1969
3093 Nussbaumer Gabi, Herisau, 1961
3705 Oberheid Cristina, Zürich, 1964
2849 Oberholzer Carole, Engelburg, 1977
3546 Obrist Sabrina, Heiden, 1990
3324 Oehler Andrea, Lausanne, 1976
3204 Oehler Anja, 9443, 1990
3205 Oehler Nina, Diepoldsau, 1988
3325 Oehler Susanne, St. Gallen, 1974
3326 Oehry Esther, FL-Mauren, 1972
3148 Oertle Gaby, Gossau SG, 1965
3757 Oertli Stéphanie, Berg SG, 1978
3328 Osterwalder Patricia, Uzwil, 1964
3176 Ottinger Karin, Wilen b. Wil, 1972
3548 Pasciuti Alessia, Wittenbach, 1992
3428 Pedrett Erika, Zuzwil SG, 1958
3800 Pfister Martha, St. Gallen, 1955
3429 Pfister Simone, Niederhelfenschwil, 1976
3657 Pighi Isabella, St. Gallen, 1967
3441 Pilat Johanna, Roggwil TG, 1966
3477 Pluquet Marlen, Muolen, 1985
2815 Polenz Ramona, Mörschwil, 1987
3478 Preiss Cathleen, St. Gallen, 1984
3152 Räbsamen Daniela, St. Moritz, 1983
3758 Rageth Susanne, Flums, 1967
2810 Rahatoka Annette, St. Gallen, 1964
3550 Raschle Nicole, St. Margarethen TG, 1992
3479 Reber Christine, Goldiwil (Thun), 1961
3330 Rechsteiner Rosmarie, Arbon, 1960
3332 Rehse Brigitte, Wittenbach, 1980
3334 Reichert Mira, Zürich, 1970
3480 Reinprecht Iris, Goldach, 1974
2836 Rentsch Stephanie, Trogen, 1966
3658 Rexhepi Shahire, Wittenbach, 1990
3600 Rey Andrea, Abtwil SG, 1971
3335 Rey Regula, St. Gallen, 1985
2821 Reymond Chantal, Wil SG, 1991
3336 Rhyner Silvia, Flawil, 1963
3337 Ribler Irene, Freidorf TG, 1973
3042 Ricklin Nicole, St. Gallen, 1968
3621 Rieker Manuela, Rheineck, 1986
3405 Righetti Jacqueline, Oberbüren, 1968
3706 Romanopoulos Paraskevi, Sirnach, 1994
2827 Ronner Jennifer, Dübendorf, 1987
3659 Rösli Simone, Sursee, 1990
3601 Roth Claudine, St. Gallen, 1983
3026 Rüegger Andrea, Kappel SO, 1974
3571 Rumpf Daniela, St. Gallen, 1971
3151 Rutishauser Manuela, Wolfhausen, 1964
2822 Rütsche Patricia, St. Gallen, 1984

3342 Rutz Priska, St. Gallen, 1976
3711 Salinas Antoinette, Wil SG, 1970
3116 Santinelli Laura, St. Gallen, 1973
3551 Sanz Melanie, Tägerwilen, 1985
3602 Saupe Caroline, Mörschwil, 1980
3481 Sauter Meta, Staad SG, 1961
3355 Schädler Stefanie, Sirnach, 1990
1972 Schäfer Barbara, Andwil SG, 1972
3708 Schäpper-Uster Jennifer, Rossrüti, 1973
3803 Scheck Nadine, St. Gallen, 1986
3344 Scheer Dominique Maria, St. Gallen, 1987
3660 Schefer Eva, Degersheim, 1987
3482 Scheibling Rahel, Dietikon, 1986
3552 Scheiwiller Larissa, Wil SG, 1989
3346 Scheiwiller Nadja, Oberbüren, 1977
3484 Schelb Carla, Arnegg, 1971
3347 Schenk Tamara, Appenzell, 1993
3553 Scherrer Gianna, Wil SG, 1986
3554 Scherrer Silvana, St. Gallen, 1981
3486 Scherrer Susanne, Widnau, 1981
3487 Schiess Bettina, Mörschwil, 1968
3207 Schildknecht Judith, Hagenwil b. Amriswil, 1987
3348 Schildknecht Judith, St. Gallen, 1981
3488 Schläpfer Bernadette, Herisau, 1963
3208 Schlauri Heidi, Zuzwil SG, 1964
3603 Schlegel Anna, Rorschacherberg, 1962
3555 Schlegel Martina, Herisau, 1985
3805 Schmid Delia, St. Gallen, 1981
3350 Schmid Dronjak Kathrin, St. Gallen, 1973
3717 Schmid Ursula, Rorschacherberg, 1955
3557 Schmitter Sabrina, Balgach, 1987
3491 Schmuki-Anderhalden Sibylle, Abtwil SG, 1980
3604 Schnecker Daniela, Abtwil SG, 1961
3492 Schneider Nicole, St. Gallen, 1972
3707 Schnelli Sandra, Wil SG, 1969
3559 Schöb Heather, St. Gallen, 1989
3103 Schober Karin, Chur, 1965
3019 Schoch Brigitte, Herisau, 1978
3356 Schöler Astrid, St. Gallen, 1966
3605 Schönenberger Jasmin, St. Gallen, 1988
2828 Schönenberger Rebekka, St. Gallen, 1986
3661 Schrader Patricia, Abtwil SG, 1967
3104 Schwarz Karin, Gossau SG, 1966
3351 Schwarz Kerstin, Bichwil, 1975
3353 Schwarzmann Regula, Bühler, 1954
3681 Schwegler Sandra, St. Gallen, 1970
3354 Schweizer Sandra, St. Gallen, 1989
3679 Segenreich Selina, Bichwil, 1990
3358 Seger Sophia, Freidorf TG, 1977
2819 Senn Franziska, Winterthur, 1986
3209 Sergi Anna, Romanshorn, 1979
3494 Siering Sethom Judith, St. Gallen, 1966
3360 Sigg Regula, Freidorf TG, 1973
3807 Signer Elvira, Bernhardzell, 1964
3560 Signer Katja, St. Gallen, 1988
3561 Signer Michelle, Herisau, 1992
3362 Signer Nicole, Gossau SG, 1973
3363 Simmen Rahel, St. Gallen, 1983
3124 Sonderegger Gabi, Au SG, 1963
3495 Spagnol Sonja, Staad SG, 1981
3606 Speck Jasmin, Gossau SG, 1987
3157 Specker-Scherrer Ruth, Niederwil SG, 1978
3763 Spee Smit Sophia, St. Gallen, 1975
3210 Spichtig Danja, St. Gallen, 1993
3211 Spirig Doris, Widnau, 1975
3062 Sporrer Franziska, Winterthur, 1985
3663 Sprenger Nicole, Abtwil SG, 1970
3695 Stäbler Raphaela, Eschlikon TG, 1984
3366 Stacher Yvonne, Lichtensteig, 1978
3047 Stadelmann Susi, A-Buch, 1975
3119 Stadler Mirjam, Wilen b. Wil, 1998
3608 Stäheli Fabienne, Henau, 1987
3058 Stäheli Judith, Frauenfeld, 1984
3407 Staub Mirjam, St. Gallen, 1987
3664 Staubli Corinne, Schwarzenbach SG, 1990
3049 Steinbrecher Stefanie, Tübach, 1985
2820 Steiner Katja, Sonnental, 1989
3720 Steingruber Romy, Walzenhausen, 1994
3809 Stiel Anastasia, Au SG, 1997
3722 Stillhard Felicitas, Niederuzwil, 1987
3497 Strässle Sabrina, Kirchberg SG, 1990
3619 Stricker Jenny, Mörschwil, 1994
3620 Stricker Natacha, Mörschwil, 1996
3434 Studer Ramona, Heiden, 1968
3562 Sturzenegger Johanna, Winterthur, 1984
3498 Sutter Agi, Gossau SG, 1969
3683 Sutter Tania, Flawil, 1977
2804 Tanner Daniela, Freidorf TG, 1979
3718 Tanner Jrma, Arbon, 1963
3609 Tanner Karin, Gossau SG, 1993
3161 Thalmann Lea, Kirchberg SG, 1997
3375 Thommen-Koller Beatrice, Rorschacherberg, 1960
3766 Thuli Andrea, Sargans, 1985
123 Tobler Tamara, St. Gallen, 1985
3499 Traby Claudia, Goldach, 1986
3020 Tricarico Gabi, Flawil, 1969
3377 Trütsch Gabriela, Diepoldsau, 1978
3378 Tzikas Lomi, Bühler, 1976
3810 Uhlmann Jessica, Dinhard, 1986
3767 Urech-Pescatore Madeleine, Einsiedeln, 1958
3723 Urscheler Katharina, Waldkirch, 1992
3381 Vetter Silvia, Wilen b. Wil, 1966
3392 Wälli Priska, Gossau SG, 1981
3382 Wasescha Sabrina, Savognin, 1992
3768 Weber Simone, St. Gallen, 1986
3665 Wechsler Eva, St. Gallen, 1985
3384 Wehrle Alina, Abtwil SG, 1998
3385 Wehrle Nadja, Abtwil SG, 1970
2830 Wehrli Daniela, Ebnat-Kappel, 1988
3567 Weiss-Fischbacher Judith, Hauptwil, 1986
3168 Weissmann Brigitte, Abtwil SG, 1962
3684 Wenger Michaela, Rorschacherberg, 1991
3568 Werner Priscilla, St. Gallen, 1988
3726 Wettach Michaela, St. Gallen, 1994
3769 Wettstein Petra, Mörschwil, 1978
2817 Wey Andrea, Speicher, 1988
3212 Wey Angela, Wittenbach, 1986
3435 Wick Claudia, Andwil SG, 1967
3611 Wick Jennifer, St. Gallen, 1985
3163 Wick Kathrin, Andwil SG, 1997
3170 Wick Lisa, Winterthur, 1987
3667 Wicki Ramona, Sursee, 1990
3386 Wickli Doris, St. Gallen, 1964
3612 Wiederkehr Sabina, Bazenheid, 1975
3387 Wiedmann Nadia, Küsnacht ZH, 1986
3388 Wiget Katja, St. Gallen, 1989
3668 Wild Sonja, Egnach, 1981
3770 Willi Sandra, St. Gallen, 1992
3569 Wittenwiler Fabienne, Kriessern, 1990
3391 Wittenwiler Tamara, Lüchingen, 1991
3500 Würth Claudia, Lömmenschwil, 1985
3669 Würth Melanie, Andwil SG, 1995
3436 Wüst Regula, Gossau SG, 1977
3672 Zäch Andrea, Balgach, 1987
3438 Zahno Eugster Mélanie, Appenzell, 1974
3570 Zellweger Barbara, Speicher, 1970
3670 Zellweger Verena, Heerbrugg, 1960
3671 Ziegler Eva, St. Gallen, 1986
3393 Ziegler Ruth, Niederbüren, 1966
3395 Zill Irene, Flawil, 1963
3716 Zimmermann Melanie, Flawil, 1990
3613 Zimmermann Priska, St. Gallen, 1982
3439 Züllig Astrid, Arbon, 1976
3399 Zünd Julia, Wil SG, 1978
3120 Zurschmiede Katharina, Trogen, 1994
3813 Zweifel Karin, Andwil SG, 1974
3501 Zwicker Margrit, Sitterdorf, 1963

10 KM HERREN OVERALL

Einzel. Start: 18.35 Uhr

2805 Adolph-Nehrlich Ralf, Wittenbach, 1973
3064 Aegerter Christian, Herisau, 1969 3111 Aepli Beda, Bernhardzell, 1984
3728 Aepli Christian, Gossau SG, 1977
3772 Aggeler Lee, Bernhardzell, 1972
3065 Albert Michael, St. Gallen, 1965
3774 Albrecht Beda, Glis, 1962
3775 Albrigo Sandro, St. Gallen, 1981
3053 Alder Patric, St. Gallen, 1983
3217 Allenspach Gregor, Schluein, 1985
3009 Althaus Stefan, Lutzenberg, 1989
3219 Amidi Arlind, Bühler, 1997
3220 Amsler Benjamin, St. Gallen, 1982
3776 Annah-Ekeh Gabriel, St. Gallen, 1998
3027 Arthaber Franz, Wangs, 1967
3125 Arthaber Tobias, Wangs, 1998
3127 Bächer Rico, Allschwil, 1951
3511 Bächtold Pascal, Wittenbach, 1984
3573 Baietta Aurelio, Mörschwil, 1963
3400 Bänziger Urs, Goldach, 1954
3223 Baumann Beat, St. Gallen, 1980
3732 Baumann Marcel, Uzwil, 1971
3066 Baumann Mario, Wattwil, 1995
3224 Baumeler Michael, Staad SG, 1986
3685 Baumgartner Christoph, St. Gallen, 1946
3121 Beerli Thomas, Bernhardzell, 1969
3225 Bergundthal Jörg, Flawil, 1969
3448 Berton Mario, St. Gallen, 1960
3442 Bertsch Reiner, St. Gallen, 1956
3021 Bindernagel Jonas, Stein AR, 1996
3022 Bischof Boris, Altenrhein, 1976
3623 Bischof Daniel, Rorschach, 1974
3067 Bischof Roman, Nesslau, 1997
3778 Bissegger Armin, Gossau SG, 1964
3180 Bissegger Martin, St. Gallen, 1982
3227 Blum Christof, Wittenbach, 1976
3181 Bollhalder Dominik, Unterwasser, 1998
3186 Böni Albin, Rothenhausen, 1965
3057 Böni Florian, Rothenhausen, 1998
3126 Bont Walter, St. Gallen, 1948
3128 Bötschi Oliver, Winterthur, 1989
3231 Brändle Roman, Ganterschwil, 1965
3183 Brändle Sandro, Bütschwil, 1997
3068 Branger Bruno, Chur, 1963
3452 Breitenmoser Christof, Rorschach, 1976
3453 Breu Ralf, St. Gallen, 1988
2816 Brög Albert, Uzwil, 1962
3182 Broekmeulen Marcel, Zürich, 1968
3184 Brühwiler Konrad, Frasnacht, 1958
3069 Brunner Peter, St. Gallen, 1958
3029 Brunner Richard, St. Gallen, 1976
3235 Büchel Fritz, Altenrhein, 1966
3780 Bucher Erich, Kreuzlingen, 1957
3713 Burgener Gianni, St. Gallen, 1984
3070 Burri Philipp, Niederhelfenschwil, 1962
3238 Bütler Pascal, Wilen b. Wil, 1992
3232 Butz Christoph, St. Gallen, 1983
3129 Cantaluppi Reto, Appenzell, 1948
3130 Capaul Maurus, Suhr, 1961
3734 Carlot Guglielmo, Flawil, 1958
3071 Carosella Maurizio, Hagenbuch ZH, 1969
3072 Carosella Paolo, Wil SG, 1966
3188 Cavelti Urs, Wil SG, 1959
3012 Chartouni Michael, St. Gallen, 1970
3240 Christen Stefan, St. Gallen, 1963
3736 Columpsi Paolo, Waldkirch, 1978
3579 Dal Farra Sandro, Rorschach, 1988
3242 Dätwyler Markus, St. Gallen, 1964
3190 Dätwyler Michael, Roggwil TG, 1984
3513 Degan Giuseppe, Herisau, 1948
3059 Dénériaz Maxime, La Conversion, 1993
3073 Di Gaetano Nino, Bronschhofen, 1970
3030 Di Manno Gerardo, Wittenbach, 1970
3189 Di Pane Sandro, Rorschacherberg, 1992
3001 Downs Fabian, St. Gallen, 1986
3131 Dreyer Jens, Heerbrugg, 1968
2916 Drittebass Ralf, Gossau SG, 1988
3634 Dumoulin Jean Noel, Sargans, 1983
3244 Düring Harald, Arnegg, 1965
3402 Durrer Julian, Gossau SG, 1990
3635 Durrer Willy, Gossau SG, 1955
3514 Eberle Lukas, Mörschwil, 1996
3637 Eberle Rico, St. Gallen, 1986
3245 Eberlein Felix, Degersheim, 1967
3246 Eberlein Tobias, Degersheim, 1997
3248 Egger Tobias, Niederbüren, 1992
3031 Egli Michael, Herisau, 1979
3249 Eichelkraut Frank, Teufen AR, 1962
3251 Eigenmann Ueli, Neukirch (Egnach), 1973
3413 Enzler Johannes, Teufen AR, 1973
3414 Eugster Pius, Niederteufen, 1950
3674 Fabiani Michael, St. Gallen, 1980
3783 Fässler Elia, Ebnat-Kappel, 1998
3259 Fässler Lars, Zuzwil SG, 1982
3785 Fehr Marco, Berneck, 1988
3519 Fischer Alain, St. Gallen, 1959
3786 Fischer Manuel, St. Gallen, 1979
3522 Fischli Patrick, Gossau SG, 1972
3016 Flühler Stephan, St. Gallen, 1981
2825 Forrer Kevin, Wittenbach, 1991
3002 Forster David, St. Gallen, 1985
3787 Forster Patrick, Gossau SG, 1991
3254 Franjic Petar, Wittenbach, 1985
3256 Frei Matthias, Abtwil SG, 1985
3257 Frei Roman, Herisau, 1969
3003 Freund Marcel, Zürich, 1972
3173 Frischknecht Rolf, Herisau, 1988
3032 Fritschi Manuel, Rapperswil SG, 1988
3134 Früh Markus, Weinfelden, 1962
3074 Fuchs Armin, Wilen b. Wil, 1944
3258 Fugner Georges, St. Gallen, 1959
3192 Fundel Simon, St. Gallen, 1978
3075 Fürer André, St. Gallen, 1984
3740 Galan Daniel, St. Gallen, 1980
3054 Garcia Alvarez Oscar, St. Gallen, 1988
3583 Gasser Christoph, Rümlang, 1977
3076 Gault Albin, F-Reignier, 1976
3033 Geiger Fabio, Oberuzwil, 1991
3262 Germann Patrik, St. Gallen, 1965
3584 Ghilardi Roman, Engelburg, 1960
3077 Gier Markus, Tübach, 1970
3697 Giger Marcel, Zürich, 1962
3266 Glanzmann Philipp, Roggwil TG, 1977
3532 Gmünder Markus, St. Gallen, 1984
3272 Göltenboth Jan, St. Gallen, 1986
3702 Götte Pascal, St. Gallen, 1986
3699 Grigioni Bruno, St. Gallen, 1961
3700 Grosse Hannes, St. Gallen, 1988
3268 Gruber Bernhard, Diepoldsau, 1962
3790 Grünenfelder Rolf, Rorschacherberg, 1970
3743 Gürgen Göksel, Arnegg, 1972
3273 Haag Andreas, St. Gallen, 1980
3464 Haag Willi, Wittenbach, 1947
3274 Habisreutinger Michael, Egnach, 1971
3283 Häfliger Andreas, Heiden, 1967
3034 Haltiner Beat, Wittenbach, 1988
3276 Hanimann Paul, Kirchberg SG, 1957
3079 Hartmann Clemens, Romanshorn, 1976
3690 Haeseli Lukas, Gossau SG, 1994
3416 Haupter Patrick, Altenrhein, 1972
3135 Hauser Guido, St. Gallen, 1966
3035 Hautle Thomas, St. Gallen, 1980
3080 Hedinger Patrick, St. Gallen, 1966
3081 Heeb Simon, Widnau, 1975
3136 Heinimann Michael, Andwil SG, 1978
3195 Helbig Christian, St. Gallen, 1972
3793 Hengartner Josef, Abtwil SG, 1953
3278 Hengartner Kevin, Bernhardzell, 1993
3279 Hermann Mauro, St. Gallen, 1994
3082 Hersche Bruno, Roggwil TG, 1986
3725 Herzog Marc, Weinfelden, 1998
2829 Hinder Fabian, Wilen (Gottshaus), 1991
3744 Hofer Pascal, St. Gallen, 1981
3083 Holzer Severin, Zihlschlacht, 1991
3534 Hooites Meursing Menno, D-Kempten, 1977
3084 Horat Bruno, Winterthur, 1976
3647 Hörler Alex, Gossau SG, 1963
3024 Hügli Mathias, St. Gallen, 1982
3284 Hüssy Matthias, Neukirch (Egnach), 1993
3085 Imhof Simon, Eschlikon TG, 1970
3403 Imlig Bruno, Lüchingen, 1971
3285 Imseng Steven, Rorschacherberg, 1989
3017 Jäger Andrin, Mörschwil, 1994
3036 Jaeger Guido, Murg, 1956
3587 Jäggi Hans, St. Gallen, 1967
2809 Joller Roland, Horn, 1979
3137 Joos Fabian, Rehetobel, 1977
3115 Jud Andreas, St. Gallen, 1972
3004 Käppeli Urs, Zermatt, 1969
3420 Kehl Othmar, Grub AR, 1947
3539 Keller Michael, Mörschwil, 1962
3650 Keller Peter, Abtwil SG, 1965
3540 Keller Silvan, Andwil SG, 1997
3746 Kerschbaum Dominik, St. Gallen, 1986
3086 Kerschbaum Marco, St. Gallen, 1988
3087 Kläger Martin, Mosnang, 1955
3287 Klaus Kurt, St. Gallen, 1967
3588 Klingler Bruno, St. Gallen, 1988
3589 Knaus Roland, Berg SG, 1959
3591 Knöpfli Roland, Abtwil SG, 1967
3141 Kolar Robert, Rorschacherberg, 1974
3060 Koller Daniel, Speicher, 1962
3198 Koller Stefan, Wolfhalden, 1975
3088 Krellner Mario, Schönengrund, 1975
3290 Kretzer Rolf, St. Gallen, 1955

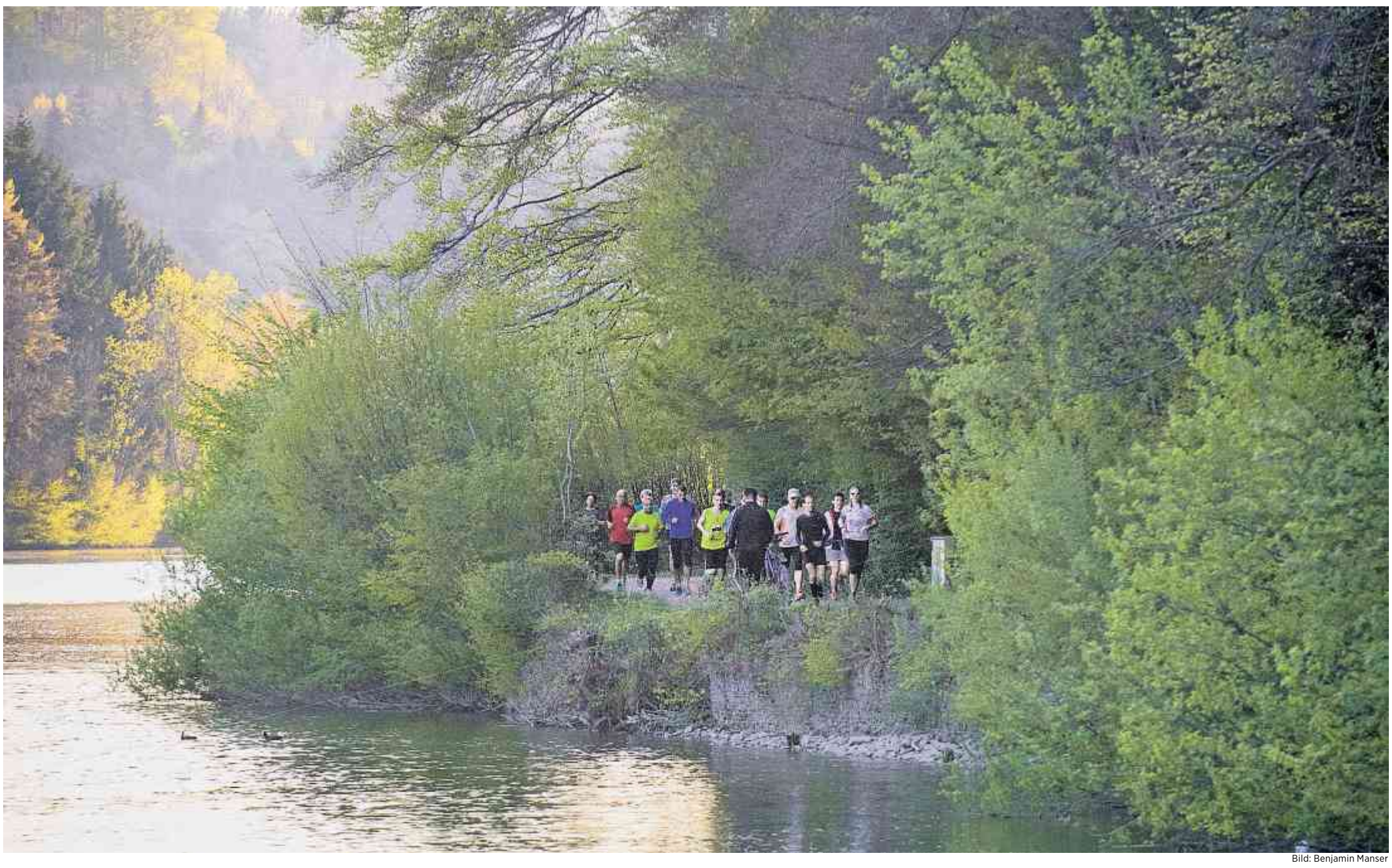


Bild: Benjamin Manser

Idylle mit Wegen, Wald und Wasser: Nach einem Kilometer führt die Strecke am St. Galler Auffahrtslauf in Richtung Osten vorbei am Gübsensee.

Altorfer gibt das Tempo vor

Für Oliver Altorfer ist der Halbmarathon am St. Galler Auffahrtslauf nur ein «leichtes Training». Der 45jährige Bischofszeller wird als Pacemaker die Läufer während des Rennens motivieren und zur rechten Zeit ins Ziel bringen. Bei diesem Lauf ist dies jedoch gar nicht so einfach.

RAYA BADRAUN

Der Auffahrtslauf in St. Gallen passt zu Oliver Altorfer. Der 45jährige Bischofszeller ist ein Bergläufer, der Abwechslung mag. Zwar startet er regelmässig an Marathonläufen in grossen Städten, doch diese sind ihm meist zu eintönig. Den Läufern geht es bei diesen Rennen oft nur um die Zeit – auch ihm selbst. So lief er Anfang Jahr in Wien mit 2:56,40 eine persönliche Bestzeit. «Da habe ich mich schon gefragt, warum ich über 42 Kilometer auf Teer jogge, ohne wirklich etwas von der Stadt zu sehen», so Altorfer.

Zum Saisonstart absolviert er jeweils ein solches Rennen, um für die Sommersaison ein gutes Tempo in den Beinen zu haben. Die restliche Zeit ist er lieber in der Natur unterwegs. So bestreitet er jedes Jahr mehrere Ultramarathons. Dieses Jahr wagt er sich etwa an den Irontrail in Graubünden über 145 Kilometer und 8200 Höhenmeter. Diesen will er in unter 30 Stunden schaffen – ohne Schlafpause. Zur Erholung werde er zwischendurch einfach langsamer laufen, so Altorfer. Beschreibt der Ostschweizer die extremen Rennen, streicht er das gleiche heraus, wie beim Auffahrtslauf: das Lauferlebnis. «Die Route, die durch die Stadt St. Gallen und die Natur führt, finde ich genial», sagt er. «Sie beinhaltet alles.»

Genug Kraft für den Aufstieg

Die vielfältige Strecke des Auffahrtslaufs macht seine Arbeit als Pacemaker jedoch nicht einfach. Beim Zürich Marathon etwa, bei dem er bereits mehrmals als Tempomacher am Start stand, führt die Route gleichmässig durch die Stadt. Läuft Altorfer dort immer im gleichen Tempo, bringt er die Läufer pünktlich ins Ziel. Als Anhaltspunkt trägt er dabei eine GPS-Uhr am Handgelenk. «Die vielen Höhenmeter machen diese Aufgabe in St. Gallen schwierig», so Altorfer. Beim Auffahrtslauf muss er das Tempo variieren und dafür sorgen, dass seine Mitläufer auch noch genug Kraft für den letzten Aufstieg haben: den «Helly-Hansen-Hill». Dieser führt über 50 Höhenmeter vom Open-Air-Gelände im Sittertobel hinauf nach Abtwil.

Um ein Gefühl für die Strecke zu entwickeln, studierte Altorfer im Vorfeld das Höhenprofil und lief die Strecke mehrmals ab. Dabei geht es jedoch nicht nur darum, zu wissen, wie schnell er jeweils laufen muss. Wenn er von

«Die Höhenmeter am Auffahrtslauf machen meine Aufgabe schwierig.»

einem Läufer gefragt wird, wie oft es noch den Berg hoch geht, muss er diesen auch korrekt informieren können. Vor ein paar Jahren stellte Altorfer einem Mitläufer die gleiche Frage. «Es geht nicht mehr hoch», bekam er als Antwort und stand kurz darauf vor einem steilen Anstieg. «Das war keine schöne Erfahrung» sagt Altorfer. «Für viele ist dies gar ein Moment, um aufzugeben.» Er selbst biss durch. Einfach war es jedoch nicht.

Bremser und Motivator

Seine Aufgabe als Pacemaker besteht deshalb nicht nur darin, das Tempo vorzugeben. Er versucht auch die Läufer zu motivieren, gibt ihnen Tips oder sagt ihnen, wie lange sie noch rennen müssen. Wobei sich seine Aufgaben während des Wettkampfes immer wieder verändern. Zu Beginn der Strecke haben die Läufer noch viel Energie und würden am liebsten Gas geben. «Ich muss die Leute in dieser Phase des Rennens bremsen – und mich auch», sagt Altorfer. «In der Euphorie können das viele jedoch nicht.» Das rächt sich gegen Ende des Laufes. «Verbraucht man zu Beginn zu viel Energie, fehlt diese in den letzten Kilometern.» Um nicht ans Limit zu gehen, hilft es, mit anderen Leuten zu sprechen. Ab der zweiten Hälfte des Halbmarathons ist dies für viele jedoch nicht mehr möglich. Nun liegt es am Pacemaker, die Athleten zu motivieren. «Denkt an etwas Schönes», sagt Altorfer ihnen dann jeweils. Oder: «Glaubt an euch. Das Ziel ist in Griffnähe.»

Bild: Benjamin Manser

Oliver Altorfer ist lieber auf Naturwegen unterwegs als auf dem Asphalt.

Reserven für Notfälle

Während die Läufer je länger je mehr ins Schnaufen kommen werden, wird Altorfer noch immer locker rennen. Mit einer Zeit von 1:40 Stunden läuft er beim Auffahrtslauf zehn Minuten später ins Ziel ein, als er es auf dieser Strecke normalerweise tun würde. Er bezeichnet das Rennen deshalb auch als «leichtes Training». Die Reserve braucht er, um auf spezielle Situationen reagieren zu können. Beim Marathon in Zürich stürzte etwa ein Läufer. Nachdem Altorfer diesen zur Sanität gebracht hatte, musste er noch genug Energie haben, um wieder zu seiner Gruppe zurückrennen zu können.

Doch, warum geniesst er das Rennen nicht als normaler Läufer? Warum geht er als Pacemaker an den Start? Altorfer bezeichnet es als einen sozialen Akt. «Ich laufe meist alleine, da ist ein solches Rennen ein schöner Ausgleich.» Dann beschreibt er die Emotionen und die Dankbarkeit der Läufer, die das Ziel mit und zum Teil auch dank ihm erreichen. «Oft haben sie lange trainiert, um diesen Lauf machen zu können. Mit ihnen ins Ziel zu laufen, ist deshalb das Schönste.»

«Ich muss die Läufer und Läuferinnen in der Anfangsphase des Rennens bremsen.»

3199 Krummenacher Jörg, Waldkirch, 1960
3061 Kugler Reto, St. Gallen, 1971
3749 Kühne Markus, Berg SG, 1974
3750 Künzle Stefan, St. Gallen, 1982
3037 Kürsteiner Stephan, St. Gallen, 1976
2845 Lachauer Oliver, Teufen AR, 1982
3293 Lampert Raphaël, St. Gallen, 1997
3089 Landolt Robin, Uznach, 1989
3467 Langenegger André, Oberriet SG, 1980
3751 Langenegger Markus, Abtwil SG, 1983
3144 Lendi Pius, Mols, 1986
3295 Lenherr Markus, St. Gallen, 1950
3145 Lenherr Patric, Zürich, 1980
3038 Lieberherr Rene, Abtwil SG, 1967
3090 Lindemann Stephen, Teufen AR, 1965
3298 Lindner Detnarit, St. Gallen, 1984
3299 Loepfe Robert, Heiden, 1986
3300 Loepfe Thomas, Heiden, 1984
3727 Luder Clemens, Mörschwil, 1982
3797 Ludwig Alexander, Herisau, 1988
3305 Lüscher Fabian, St. Gallen, 1982
2807 Manser François, Sonnental, 1974
3307 Mattes Christoph, Flawil, 1954
3310 Mauriello Marc, St. Gallen, 1997
3005 Mehner Roberto, Rorschach, 1982
3039 Meier Ramon, Zürich, 1989
3314 Meile Erwin, Flawil, 1969
3174 Merk Erwin, Romanshorn, 1952
3426 Metzler Roger, Heiden, 1970
3755 Meuli Hermann, Widnau, 1965
3317 Miskos Roland, Gossau SG, 1973
3473 Monegat Marco, Flawil, 1962
3618 Monnet Lionel, Trogen, 1975
3318 Müller Christian, Waldstatt, 1967
3724 Müller Raphael, Teufen AR, 1993
3597 Müller René, Zürich, 1964
3055 Nachbaur Markus, A-Feldkirch-Tosters, 1978
2802 Neff Hansjörg, Schwarzenbach SG, 1969
3323 Nehren Lars, St. Gallen, 1982
3656 Niedermaier Armand, Tübach, 1967
3599 Niedermann Reto, St. Gallen, 1984
3547 Oertle Daniel, Gossau SG, 1983
3327 Oppliger Hanspeter, St. Gallen, 1985
3476 Otto Florian, St. Gallen, 1962
3149 Paltenghi Rico, Zuzwil SG, 1957
3549 Pfister Christian, Niederhelfenschwil, 1971
3040 Pfister Roger, Gossau SG, 1978
3329 Porada Andreas, D-Eichstätt, 1981
3150 Probst Michael, Kappel SO, 1971
3094 Quibleir Aurélien, F-Pas de l'echelle, 1985
3759 Rekece Robert, St. Gallen, 1979
3056 Reller Beat, Berneck, 1968
3041 Reuteler Stefan, St. Gallen, 1991
3801 Rezzonico Franco, St. Gallen, 1986
3095 Ribler Michael, Freidorf TG, 1969
3678 Richter Benedikt, St. Gallen, 1988
3338 Rickli Walter, Andwil SG, 1962
3025 Ricklin Paul, St. Gallen, 1995
3430 Rieser Paul, Goldach, 1960
3206 Ritter Daniel, Ernetschwil, 1982
3339 Rohner Hanspeter, St. Gallen, 1962
3340 Rohner Pascal, St. Gallen, 1997
3177 Romer Samuel, Illnau, 1985
3096 Roos Peter, Goldach, 1958
3097 Rossi Rafael, Gossau SG, 1984
3098 Rubin Roland, Diepoldsau, 1966
3099 Ruch Stefan, Riedholz, 1982
3013 Ruchti Sepp, Kilchberg ZH, 1972
3043 Rüesch Dominik, St. Gallen, 1967
3044 Rüsch Markus, Rorschacherberg, 1971
3341 Rusch Simon, Mörschwil, 1998
3431 Rutishauser Philipp, Gossau SG, 1976
3802 Rüttimann Erwin, Ellikon an der Thur, 1956
3760 Rutz Michael, Schmerikon, 1977
3343 Sathianathan Marc, St. Gallen, 1977
3100 Sax Pascal, Obersaxen Meierhof, 1989
3345 Scheibling Sven, St. Gallen, 1982
3483 Scheibling Thomas, Dietikon, 1986
3432 Scheiwiller Bruno, Herisau, 1964
3153 Schelb Remo, Arnegg, 1970
3485 Scherrer Remo, Bazenheid, 1981
3804 Scherrer Roby, Abtwil SG, 1952
3101 Schiegg Peter, St. Gallen, 1970
3045 Schläpfer Mathias, Wittenbach, 1988
3349 Schmid Beat, Goldach, 1988
3046 Schmid Damian, Marbach SG, 1997
3489 Schmidli Christoph, Andwil SG, 1963
3490 Schmidli Stephan, Andwil SG, 1994
3102 Schmidmeister Tobias, St. Gallen, 1988
3556 Schmitter Marcel, Au SG, 1990
3018 Schmucki Stefan, Davos Platz, 1969
3558 Schnurrenberger Jan, Lichtensteig, 1988
3154 Schober Armin, Chur, 1959
3806 Schoch Karl, A-Hard, 1970
3117 Schoch Simon, Schänis, 1986
3156 Schönenberger Rico, Bütschwil, 1986
3709 Schönthal Robert, St. Gallen, 1979
3105 Schwarz Martin, Gossau SG, 1957
3352 Schwarz Thomas, Bichwil, 1973
3493 Schweizer Reto, Kirchberg SG, 1982
3155 Schwendimann Markus, Illnau, 1964
3357 Segebarth Peter, St. Gallen, 1982
3106 Sempach Christian, Biberstein, 1986
3359 Sennhauser Hans, Münchenbuchsee, 1946
3361 Signer Ernst, Gossau SG, 1971
3761 Signer Thomas, Herisau, 1989
3762 Smit Philip, St. Gallen, 1974
3364 Speck Kevin, Appenzell, 1997
3764 Spellner Sebastian, St. Gallen, 1982
3808 Spengler Kurt, Schönenbaumgarten, 1965
3010 Spiak Michael, St. Gallen, 1983
3694 Spörri Michael, Winterthur, 1979
3662 Sprecher Walter, Arbon, 1941
3365 Stacher Réne, Lichtensteig, 1974
2813 Städler Ruedi, Arbon, 1982
3673 Stähli Bernard, Goldach, 1964
3107 Staib Eddie, Rickenbach b. Wil, 1991
3158 Stampfli Jürg, St. Gallen, 1960
3048 Stark Robert, St. Gallen, 1988
3367 Staubli Christian, Oberuzwil, 1988
3496 Steger Sven, Wil SG, 1986
3108 Steiger Daniel, Diepoldsau, 1973
3159 Steiger Jürg, Bernhardzell, 1969
3433 Steiger Ramon, Engelburg, 1982
3006 Steiner Fadri, Wattwil, 1984
3109 Steiner Marco, Winterthur, 1988
3368 Stern Andreas, St. Gallen, 1980
3110 Stieger Michael, St. Gallen, 1985
3563 Stöckli André, Wetzikon ZH, 1987
3369 Stoll Hansruedi, Rorschacherberg, 1949
3050 Streule Stefan, Goldach, 1964
3607 Stricker Albert, St. Gallen, 1923
3370 Stricker Patrick, Gossau SG, 1979
3160 Stutz Michael, Samedan, 1984
3373 Süess Daniel, Andwil SG, 1991
3682 Sutter Daniel, Flawil, 1978
3371 Sutter Jonas, St. Gallen, 1969
3372 Sutter Mark, Abtwil SG, 1974
3374 Tanner Thomas, Niederuzwil, 1988
3063 arantini Eric, Wittenbach, 1992
3162 Thalmann Linus, Kirchberg SG, 1968
3765 Thoma Gallus, Mörschwil, 1981
3376 Thommen-Koller Christian, Rorschacherberg, 1959
3051 Tobler Simon, St. Gallen, 1991
3178 Ulmann Marcel, Scherzingen, 1974
3811 Ulrich Sven, Herisau, 1990
3721 Urech-Pescatore Markus, Einsiedeln, 1960
3564 Vainio Thomas, Andwil SG, 1961
3379 Val Ivan, Bühler, 1974
3380 Vetsch Christian, Ebnat-Kappel, 1975
3440 Virago Enrico, Henggart, 1958
3565 Waldburger Remo, Gonten, 1977
3566 Walz Gilles, Gossau SG, 1986
3383 Weber Martin, Mörschwil, 1979
3666 Weder Urs, Gossau SG, 1967
3610 Weishaupt Luca, St. Gallen, 1988
3014 Wellinger Franz, A-Bregenz, 1960
3052 Wetter Bruno, Bütschwil, 1971
3118 Wettler Pascal, Aarberg, 1979
3389 Wild Daniel, Bronschhofen, 1984
3164 Wild Simon, Niederteufen, 1980
3390 Wittenwiler Christoph, Lüchingen, 1992
3437 Zaffonato Claudio, Amriswil, 1967
3015 Zahner Fredy, Stettfurt, 1971
3007 Ziegler Michael, Balgach, 1998
3394 Ziegler Willi, Niederbüren, 1963
3213 Zimmermann Christian, Birmenstorf AG, 1973
3214 Zimmermann Daniel, Tübach, 1976
3008 Zimmermann Marco, Visperterminen, 1974
3396 Zimmermann Robert, Teufen AR, 1949
3397 Zlabinger Stephan, Urnäsch, 1986
3165 Züllig Reto, Walenstadt, 1986
3812 Zweifel Daniel, Waldkirch, 1970
3398 Zwick Lukas, Mörschwil, 1998

WALKING

Einzel, 10 km. Start: 18.40 Uhr, letzter Zieleinlauf: 22.00 Uhr

2701 Agostini-Rychener Daniela, St. Gallen, 1970
2702 Böniger Fabian, St. Gallen, 2001
2703 Böniger Roland, St. Gallen, 1963
2704 Cimenti Christa, St. Gallen, 1966
2705 Fuster Alois, Gossau SG, 1944
2706 Fuster Maja, Gossau SG, 1956
2707 Gächter Myrtha, St. Gallen, 1956
2708 Hofmann Daniela, Herisau, 1978
2709 Hollenstein Linda, Abtwil SG, 1995
2710 Imbimbo Marinella, Wittenbach, 1951
2711 Iseli Nelly, Winterthur, 1956
2712 Maizan Ama, Teufen AR, 1966
2713 Mendes Fatima, St. Gallen, 1962
2714 Olbrecht Leon, St. Gallen, 2001
2715 Opprecht Silvia, Kümmertshausen, 1950
2716 Quintero Diego, Winterthur, 1990
2717 Rothfuchs Angelika, St. Gallen, 1983
2718 Rumpold Karin, A-Bregenz, 1969
2719 Schlegel Regula, St. Gallen, 1968
2720 Stutz Eveline, Gossau SG, 1962
2721 Tschirky Remo, Speicherschwendi, 1965

NORDIC WALKING

Einzel, 10 km. Start: 18.40 Uhr

2501 Abegg Ursula, St. Gallen, 1954
2502 Aichinger Karin, St. Gallen, 1971
2503 Ambrosano Andrea, Rebstein, 1947
2504 Ambrosano Connie, Rebstein, 1964
2505 Amstutz Rosmarie, St. Gallen, 1945
2506 Amstutz Willi, St. Gallen, 1948
2507 Angehrn Iris, Grub SG, 1969
2508 Baumgartner Gabi, Niederglatt SG, 1966
2509 Baumgartner Leo, Niederglatt SG, 1964
2510 Baur Andrea, Andwil SG, 1967
2511 Belloni Gabriela, Gossau SG, 1970
2513 Bernardi Ramona, Steinach, 1982
2514 Bernardo Manuel, St. Gallen, 1988
2515 Bernhardsgrütter Claudia, St. Gallen, 1980
2516 Bischof Brigitte, Grub SG, 1967
2517 Bleiker Christina, Ganterschwil, 1963
2518 Bollhalder Elisabeth, Alt St. Johann, 1972
2519 Bolli Karin, St. Gallen, 1962
2520 Bolliger Marlis, Gossau SG, 1959
2521 Böniger Edith, St. Gallen, 1971
2522 Boscaini Rebecca, Romanshorn, 1979
2523 Bösch Eveline, Gossau SG, 1967
2524 Bosshart Nadja, Gossau SG, 1970

Von Genf ins Sittertobel

Über die Kantonsgrenzen hinaus soll der Auffahrtslauf ausstrahlen. Das ist den Veranstaltern gelungen: Aus der ganzen Schweiz strömen Sportbegeisterte an die St. Galler Laufveranstaltung.

ALESSIA PAGANI/TOBIAS SÖLDI

St. Gallen wird am Donnerstag, 29. Mai, zum Mekka für Läuferinnen und Läufer aus der ganzen Schweiz. 4000 Sportfans haben sich zum Auffahrtslauf angemeldet. Nebst Hunderten von Sportbegeisterten aus dem Einzugsgebiet unserer Zeitung haben sich auch zahlreiche Läuferinnen und Läufer aus den verschiedensten Kantonen angemeldet. Ensprechend durchmischt ist das Teilnehmerfeld. Eine Luzerner Kindergärtnerin startet da neben einem Basler Assistenzarzt, ein pensionierter Koch aus Obwalden neben einem jungen Studenten aus dem Kanton Freiburg und ein Solothurner Kaufmann neben einer Hausfrau aus dem Bündnerland – Sport verbindet. So unterschiedlich die Tätigkeiten, so verschieden die Beziehungen zu St. Gallen und der Ostschweiz: Die Liebe spielt da eine Rolle, die Ausbildung, der Beruf. Nicht wenige Ostschweizer, die mittlerweile in anderen Kantonen leben, nutzen die Gelegenheit, wieder einmal ihre Heimat, Freunde und Verwandte zu besuchen – manche vermissen auch einfach die St. Galler Bratwurst. Für einige ist der Lauf eine Vorbereitung auf weitere Rennen, andere gehen ihn etwas gemütlicher an. Wo Leute verschiedener Kantone aufeinandertreffen, sind Klischees immer schnell zur Hand. Sind die Berner langsamer als die anderen? Treten die Aargauer in weissen Sportsocken an? Stärken sich Basler mit Leckerli und stossen die Waadtländer mit einem Glas Wein auf den Sieg an? Ob etwas Wahres an diesen Klischees ist, wird sich am 29. Mai zeigen.

Schwyz

Annemarie Schädler
64 Jahre
pens. Verkäuferin

Sie wohnen in Einsiedeln. Wie ist Ihr Bezug zur Ostschweiz?
Ich bin mit meinen beiden Schwestern in der Nähe der Arena aufgewachsen. Jetzt wohnen wir aber alle anderswo. Als wir vom Auffahrtslauf erfahren haben, wussten wir sofort, dass wir alle daran teilnehmen werden.
Wie bereiten Sie sich auf den Auffahrtslauf vor?
Ich gehe oft mit meinem Hund walken. Er braucht viel Auslauf. So bin ich schnell einmal zwei Stunden unterwegs.
Was zeichnet eine Läuferin aus dem Kanton Schwyz aus?
Bei den vielen Steigungen im Kanton Schwyz, dem ewigen Auf und Ab, sind Wanderschuhe gar nicht so unangebracht – gerade auch bei schlechtem Wetter.
Mit welcher Spezialität stärkt man sich als Schwyzerin vor einem Lauf?
Eine Spezialität aus Einsiedeln ist der Ofeturli. Dieser ist einem Käsefladen ähnlich, hat aber einen Kartoffelboden.

Bern

Daniela Kern
50 Jahre
Offsetdruckerin

Sie haben Ihren Wohnsitz in Biel. Haben Sie eine Verbindung zur Ostschweiz?
Ich war früher in Winterthur wohnhaft und habe noch viele Freunde in der Umgebung. Als ich vom St. Galler Auffahrtslauf gehört habe, musste ich mich einfach anmelden. Ausserdem probiere ich gerne Neues aus.
Wie gestaltet sich Ihr Training?
Ich trainiere drei- bis viermal pro Woche auf unterschiedlichen Strecken. Oft laufe ich von meinem Arbeitsplatz zu mir nach Hause. Das sind sieben Kilometer. Zusätzlich leite ich in Biel ein Kinderkonditionstraining.
Was haben die Berner Läufer für Eigenheiten?
Vielleicht sind wir, dem Klischee entsprechend, ein wenig langsamer als andere Läufer.
Gibt es eine Berner Spezialität, mit der man sich vor einem Lauf am besten stärkt?
Unsere Spezialität ist der Biberfladen. Ich stärke mich allerdings mit Dextro Energy.

Solothurn

Stefan Ruch
32 Jahre
Kaufmann

Sie sind aus dem Kanton Solothurn. Was verbindet Sie mit der Ostschweiz?
Da meine Freundin von Appenzell kommt, bin ich seit gut einem Jahr öfters in der Ostschweiz. Das ist auch der Grund, warum ich am Auffahrtslauf teilnehme.
Wie gestaltet sich Ihr Training?
Ich habe keine besondere Trainingsstrecke, sondern laufe ganz unterschiedliche Routen. Da mir im Moment die Zeit fehlt, komme ich höchstens auf eine Trainingseinheit pro Woche. Trotzdem freue ich mich auf den Auffahrtslauf und besonders auf die Bratwurst am Ziel.
Was zeichnet einen Läufer aus dem Kanton Solothurn aus?
Wir sind immer sehr leichtfüssig unterwegs.
Gibt es eine Solothurner Spezialität, mit der man sich für das Rennen stärkt?
Da kommt mir spontan die Solothurner Torte in den Sinn. Und dazu ein Schluck Öufi-Bier, das in Solothurn gebraut wird.

Glarus

Fridolin Marti
40 Jahre
kaufm. Angestellter

Sie sind in Glarus wohnhaft. Was haben Sie für einen Bezug zu St. Gallen?
Ich habe früher in St. Gallen gewohnt und habe auch schon das OpenAir St. Gallen besucht. Ausserdem ist die Strecke des Auffahrtslaufs speziell. Das spricht mich sehr an.
Wie bereiten Sie sich auf den Auffahrtslauf vor?
Ich trainiere auf verschiedenen Strecken und auf viele mögliche Arten. Gerne suche ich mir Bergstrecken aus, wie beispielsweise auf den Üetliberg.
Was zeichnet einen Glarner Läufer aus?
Er ist bestimmt auch im Langlauf gut, da bei uns oft Schnee liegt. Und die Glarner Läufer sind kräftig, weil sie häufig in höheren Lagen trainieren.
Mit welcher Spezialität stärken Sie sich vor dem Rennen?
Mit der Glarnerpastete. Da Blätterteig verwendet wird, gönne ich mir die Pastete aber doch lieber nach dem Rennen.

Luzern

Ramona Wicki
23 Jahre
Kindergärtnerin

Sie sind in Sursee wohnhaft. Haben Sie einen speziellen Bezug zur Ostschweiz?
Eigentlich nicht – ausser, dass ich einmal am Open Air St. Gallen gewesen bin. Auf den Auffahrtslauf hat mich aber eine Kollegin aufmerksam gemacht.
Wie sieht Ihr Training aus?
Ich trainiere auf einer Joggingstrecke, die durch den Wald und dem See entlang führt. Manchmal trainiere ich alleine, manchmal in einer kleinen Laufgruppe.
Haben Luzerner Läufer eine spezielle Eigenheit?
Luzern hat viele begeisterte Läufer. Vor allem der traditionelle Stadtlauf zieht immer sehr viele Besucher an. Ganze Schulklassen machen mit.
Mit welcher Spezialität stärkt man sich im Kanton Luzern vor einem Rennen?
Bei uns in Sursee ist die Honiggans beliebt, ein Süssgebäck mit Mandelfüllung. Und nach dem Lauf könnte man sich ein Luzerner Bier gönnen.

Obwalden

Herbert Kuster
63 Jahre
pens. Koch

Haben Sie als Obwaldner aus Engelberg einen besonderen Bezug zur Ostschweiz?
Ja, vor zweieinhalb Jahren wurde ich in der Klinik in Gais im Appenzellerland als Herzinfarktpatient behandelt.
Wie bereiten Sie sich auf den Auffahrtslauf vor?
Wenn möglich trainiere ich zweimal wöchentlich auf flachen und hügeligen Strecken. In Engelberg benutze ich häufig und gerne die zehn Kilometer lange Strecke des lokalen Lauftreffs.
Was zeichnet einen Obwaldner Läufer aus?
Der Läufer aus dem Kanton Obwalden trägt bei besonderen Anlässen ein rotes OW-T-Shirt, das er anlässlich des Jubiläumsstadtlaufs erhalten hat.
Mit welcher Obwaldner Spezialität bereiten Sie sich auf einen Lauf vor?
Mit einem feinen Familia-Birchermüesli, welches hier in Obwalden, genauer in Sachseln, hergestellt wird.

Wallis

Urs Käppeli
45 Jahre
Unternehmer

Sie sind im Wallis wohnhaft. Haben Sie einen speziellen Bezug zur Ostschweiz?
Ein Teil meiner Verwandschaft – der Grossvater, die Mutter und der Götti – ist von St. Gallen. Ausserdem hat unser Unternehmen mitten in St. Gallen, am Marktplatz, ein Büro.
Wie trainieren Sie?
Ich trainiere drei- bis viermal pro Woche. Der Auffahrtslauf ist für mich eine Motivation für das Training und ausserdem eine Vorbereitung für den Zermatt Marathon im Juli.
Was sind die Eigenheiten eines Walliser Läufers?
Die Walliser sind, bedingt durch die Topografie, besonders stark in den Steigungen. Sie zeigen, wie man auch am Berg schnell sein kann.
Mit welcher Walliser Spezialität stärkt man sich vor einem Rennen am besten?
Natürlich mit einem guten Weisswein. Den gönnt man sich aber besser nach dem Rennen.

Waadt

Andrea Oehler
37 Jahre
Human Resources

Sie wohnen in Lausanne. Was haben Sie für eine Verbindung zur Ostschweiz?
Für mich als gebürtige St. Gallerin ist der Auffahrtslauf eine gute und willkommene Gelegenheit, wieder einmal die Ostschweiz zu besuchen.
Wie gestaltet sich Ihr Training?
Ich versuche, mindestens zweimal wöchentlich zu trainieren. Gerne jogge ich auf einer relativ flachen Strecke dem Genfersee entlang.
Was zeichnet eine Läuferin aus dem Kanton Waadt aus?
Vielleicht nehmen wir den Lauf etwas ruhiger und gemütlicher. Und wir stossen nach dem Rennen mit einem feinen Glas Weisswein an.
Welche Waadtländer Spezialität gibt Energie für den Lauf?
Ich stärke mich selbstverständlich mit einer richtigen St. Galler Bratwurst. Auch wenn ich nun bereits seit 14 Jahren in Lausanne lebe, bleibe ich diesbezüglich meinen Wurzeln treu.

Schaffhausen

Urs Güttinger
48 Jahre
kaufm. Angestellter

Sie wohnen in Schaffhausen. Haben Sie einen besonderen Bezug zur Ostschweiz?
Ja. Ich komme ursprünglich aus der Ostschweiz. Das ist auch der Grund, warum ich am Auffahrtslauf teilnehme.
Wie sieht Ihr Training aus?
In Schaffhausen laufe ich dem Rhein entlang und in Zürich, wo ich arbeite, trainiere ich gerne am See oder am Üetliberg.
Was zeichnet einen Läufer aus dem Kanton Schaffhausen aus?
Grosse internationale und kantonale Trainingserfahrung: nach wenigen Kilometern sind wir gezwungenermassen entweder in Deutschland oder in den Kantonen Zürich oder Thurgau.
Welche Schaffhauser Spezialität versorgt Sie mit Energie vor dem Lauf?
Die Schaffhauser Bölletüne, ein Zwiebelkuchen. Aber die gönnt man sich besser nach dem Lauf, sonst hat man womöglich einen unruhigen Magen während des Rennens.

Freiburg

Nathanael Etter
22 Jahre
Student

Haben Sie als «Fribourger» einen Bezug zur Ostschweiz?
Ich studiere in der Stadt St. Gallen und wohne deshalb während der Woche hier.
Wie gestaltet sich Ihr Training?
Da ich St. Gallen und Umgebung noch nicht besonders gut kenne, trainiere ich meist auf der gleichen Strecke. Ich laufe gerne mit Freunden und sehe den Auffahrtslauf auch als Training für einen Marathon. Falls irgendwie möglich, gehe ich zwei- bis dreimal wöchentlich laufen.
Haben Freiburger Läufer eine besondere Eigenheit?
Wir haben dank des berühmten Rennens «Murten-Fribourg» alle ein wenig Wettkampferfahrung und sind dementsprechend geübt.
Welche Spezialität aus dem Kanton Freiburg gibt vor einem Rennen Energie?
Wir haben sehr viele leckere Sachen hier im Kanton, aber die isst man besser nach einem Rennen statt davor.

Zug

Daniel Hubschmid
42 Jahre
Trainingsmanager

Sie kommen aus der Stadt Zug. Was verbindet Sie mit der Ostschweiz?
Wir haben eine Geschäftsstelle in St. Gallen. Einige Angestellte werden am Auffahrtslauf teilnehmen. Das fand ich eine tolle Idee und habe mich ihnen kurzerhand angeschlossen.
Wie bauen Sie Ihr Training auf?
Ich arbeite ganz in der Nähe des Rotsees bei Luzern und gehe darum oft über Mittag dort trainieren. Auch sehr schön ist die Strecke am Zugerberg entlang.
Was zeichnet einen Läufer aus dem Kanton Zug aus?
Vielleicht fährt er mit dem Ferrari an den Start, weil es das günstigste Auto in Zug ist? Ich aber werde definitiv mit dem Zug nach St. Gallen reisen.
Welche Spezialität gönnt sich ein Zuger Läufer vor dem Start?
Ganz klar: Chriesi. Sie sind ein Wahrzeichen unseres Kantons. Es gibt sogar ein Projekt, welches die Anzahl Chriesibäume erhöhen will.

Aargau

Jolanda Kaspar
39 Jahre
Schriftenmalerin

Sie haben Ihren Wohnsitz im Kanton Aargau. Haben Sie dennoch einen besonderen Bezug zur Ostschweiz?
Nein, aber die Strecke durch die Stadt St. Gallen und das Sittertobel hat mich sehr gereizt. So lerne ich auch die Stadt und die Umgebung etwas besser kennen.
Wie sieht Ihr Training aus?
Ich trainiere auf einer hügeligen Strecke über zwölf Kilometer und überwinde dabei rund 400 Höhenmeter. Dafür benötige ich meist etwa eine Stunde und zehn Minuten.
Welche Eigenheiten zeichnet eine Aargauer Läuferin aus?
Ganz klar: Dem Klischee entsprechend startet jeder Aargauer und jede Aargauerin mit weissen Sportsocken.
Und mit welcher Aargauer Spezialität stärken Sie sich vor dem Rennen?
Mit einer Rüeblitorte. Unsere Aargauer Spezialität liefert die notwendigen Kohlenhydrate für den Lauf.

Basel-Stadt

Nicola Krähenbühl
27 Jahre
Assistenzarzt

Sie wohnen in der Stadt Basel. Wie ist Ihr Bezug zur Ostschweiz?
Ein Studienkollege von mir wohnt in St. Gallen. Events wie der Auffahrtslauf sind eine gute Gelegenheit, sich wieder einmal zu sehen.
Wie bereiten Sie sich vor?
Meist laufe ich in Basel dem Rhein entlang. Die Streckenlänge variiert: Mal fällt das Training kürzer aus, mal etwas länger. Ich versuche, täglich zu laufen.
Was zeichnet einen Läufer aus dem Kanton Basel-Stadt aus?
Die Stadt Basel ist sehr flach. Ich würde darum behaupten, dass vielen Baslern bei Anstiegen schnell die Puste ausgeht.
Mit welcher Spezialität aus dem Kanton Basel stärkt man sich vor einem Rennen am besten?
Bei der Frage nach einer Basler Spezialität kommen mir lediglich die Basler Leckerli in den Sinn, wobei diese für die Vorbereitung auf ein Rennen wohl eher kontraproduktiv sind.

Basel-Landschaft

Stefan Thüring
40 Jahre
Buchhalter

Sie wohnen, passenderweise, in Laufen. Haben Sie einen Bezug zur Ostschweiz?
Ich bin Fan von St. Gallen. Mit acht Jahren war ich zum ersten Mal an der Olma und bin ihr bis heute treu geblieben. Ich komme seit 32 Jahren mindestens einmal jährlich nach St. Gallen.
Wie sieht Ihr Training aus?
Ich trainiere sowohl alleine als auch in einer Laufsportgruppe. Im Basel-Land profitieren wir besonders von der ländlichen und hügeligen Umgebung.
Was zeichnet einen Läufer aus dem Kanton Basel-Land aus?
Ich sage es mit Viktor Röthlin, obwohl er nicht aus dem Kanton Basel-Land ist: Wir laufen mit der Sonne im Herzen.
Mit welcher Spezialität bereitet man sich im Kanton Basel-Land auf einen Lauf vor?
Mit einem Ricola-Tee und Schoggi. Laufen ist bekannt für seine Richterich-Mohrenköpfe. Und die Firma Ricola hat hier ihren Hauptsitz.

Genf

Angelika Bücheler
28 Jahre
kaufm. Angestellte

Sie sind wohnhaft in Genf. Was haben Sie für eine Verbindung zur Ostschweiz?
Ich habe früher in Gossau gewohnt und freue mich, durch den Auffahrtslauf wieder einmal die Ostschweiz besuchen zu können.
Wie bereiten Sie sich vor?
Ich mache kein spezielles Training, sondern absolviere wenn möglich drei Joggingeinheiten pro Woche. Dabei schaue ich darauf, dass ich ab und zu auch einen Anstieg bewältigen muss.
Welche Eigenheiten zeichnet eine Genfer Läuferin aus?
Vielleicht, dass ihr bei Anstiegen schnell die Luft wegbleibt, weil wir im Kanton kaum Anhöhen haben. Ausserdem trainieren wir meist entlang von Strassen und selten im Grünen.
Mit welcher Genfer Spezialität stärken Sie sich?
Wir haben in Genf feine Macarrons, aber die gönne ich mir lieber nach einem Rennen. Davor greife ich lieber auf den bewährten Traubenzucker zurück.

Graubünden

Claudia Müller
42 Jahre
Hausfrau

Sie wohnen im Bündnerland. Welchen Bezug haben Sie zu St. Gallen?
Ich bin in St. Gallen aufgewachsen und bin immer wieder gerne hier. Meine Schwestern haben mich auf den Auffahrtslauf aufmerksam gemacht. Wir nehmen gemeinsam teil.
Wie trainieren Sie?
Ich habe erst vor zwei Jahren mit dem Laufen begonnen. Seit Februar absolviere ich ein Pensum von zwei bis drei Einheiten pro Woche mit einer Strecke von ungefähr 20 Kilometern.
Haben Läufer aus dem Kanton Graubünden eine spezielle Eigenheit?
Unser Kanton stellt viele gute Läufer, wie beispielsweise Jasmin Nunige aus Davos.
Mit welcher Spezialität stärken Sie sich vor dem Rennen?
Ich stärke mich nicht mit einer bestimmten Bündner Spezialität, sondern trinke zur Vorbereitung auf das Rennen lediglich einen Isostar-Drink.

2525 Brigger Nadine, Jona, 1978
2526 Britt Heidi, Ganterschwil, 1977
2527 Broger Ursula, Müllheim Dorf, 1944
2528 Bruderer Choekyi, Niederteufen, 1965
2529 Burger Madeleine, St. Gallen, 1972
2530 Bylang Sandra, Schwerzenbach, 1979
2531 Codoni Angela, Mörschwil, 1980
2532 Dellacha-Hilbers Rita, Teufen AR, 1964
2533 Dietschweiler Elisabeth, Ganterschwil, 1967
2534 Ebener Jean-Marie, Zürich, 1965
2535 Ecoeur Brigitta, St. Gallen, 1952
2536 Ecoeur Thomas, St. Gallen, 1972
2537 Eigenmann Uschi, St. Gallen, 1956
2538 Enzler Lorentana, Flawil, 1973
2539 Estermann Manuela, Ganterschwil, 1977
2540 Figliuolo Maja, St. Gallen, 1959
2541 Fontanive Sabrina, Rorschacherberg, 1963
2542 Forrer Doris, Degersheim, 1965
2543 Frehner Margrit, Wolfertswil, 1953
2544 Frei Sandra, Abtwil SG, 1969
2545 Furter Nicole, Amriswil, 1977
2546 Gallo Eva, Abtwil SG, 1976
2547 Garcia Judit, St. Gallen, 1968
2548 Grunauer Regula, Ganterschwil, 1977
2549 Hainzl Renate, St. Gallen, 1947
2550 Haller Dora, Wittenbach, 1959
2551 Haller Walter, Wittenbach, 1955
2552 Hasler Claudia, Mörschwil, 1967
2553 Hauser Gabriella, Niederteufen, 1963
2554 Hauser Helga, St. Gallen, 1961
2555 Heeb Erika, Engelburg, 1954
2556 Hilbers Konrad, Teufen AR, 1963
2557 Huber Kim, Erlen, 1968
2558 Hug Silvia, Bernhardzell, 1954
2559 Huser Silvia, Gossau SG, 1961
2560 Hutter Edith, Münchwilen TG, 1961
2561 Hutter Urs, Münchwilen TG, 1961
2562 Jäger Barbara, Ganterschwil, 1968
2563 Jäger Simone, Waldstatt, 1973
2564 Keller Barbara, Andwil SG, 1962
2565 Keller Myrtha, Niederglatt SG, 1957
2566 Keller Regula, Andwil SG, 1966
2567 Keller Sibylle, Schwellbrunn, 1980
2568 Kobler Helmut, Lutzenberg, 1956
2569 Kobler Rosmarie, Lutzenberg, 1958
2570 Koch Margrith, Müllheim Dorf, 1946
2571 Koller Heinrike, Ebnat-Kappel, 1953
2572 Kopp-Herzig Ursi, Abtwil SG, 1959
2573 Koss Ingrid, Waldstatt, 1944
2574 Krajnc Gabi, Speicherschwendi, 1960
2575 Kuster Gabi, Balgach, 1961
2576 Laich Lea, Herisau, 1955
2577 Lauffer Matthias, Hettlingen, 1965
2578 Lechner Peter, St. Gallen, 1966
2579 Lieberherr Petra, Nesslau, 1976
2580 Lieberherr Silvia, Ganterschwil, 1973
2581 Lo Giudice Conny, Häggenschwil, 1966
2582 Locher Jeanette, Abtwil SG, 1970
2583 Lukas Rosie, Rorschacherberg, 1960
2584 Mathis Myrta, St. Gallen, 1957
2585 Maurer Sandra, Flawil, 1963
2586 Mayer Karin, Wittenbach, 1971
2587 Megroz Charlotte, St. Gallen, 1957
2588 Meier Claudia, Ganterschwil, 1971
2589 Meile Judith, Oberegg, 1970
2590 Meschenmoser Conny, Balgach, 1959
2591 Meyer Alfred Alois, St. Gallen, 1942
2592 Möller Brigitte, Speicherschwendi, 1967
2593 Moosberger Renata, Steinach, 1956
2594 Müller Charlotte, Sulgen, 1967
2598 Müller-Eisenhut Sara, Gais, 1986
2595 Müller Patricia, Schönengrund, 1967
2596 Müller Steffen, Flawil, 1967
2597 Müller Ute, Flawil, 1967
2599 Neuhauser Petra, Rorschacherberg, 1968
2600 Oertig Silvia, Gossau SG, 1966
2601 Pavone Gabriela, Oberegg, 1962
2602 Pfister Susanne, Steinebrunn, 1977
2603 Pinthong Natthanicha, St. Gallen, 1996
2604 Pötzi Annemarie, Salmsach, 1960
2605 Ramsauer Bea, Ganterschwil, 1971
2606 Reichlin Spiess Hilda, St. Gallen, 1954
2607 Ruckstuhl Agnes, Uzwil, 1961
2608 Ruckstuhl Bruno, Uzwil, 1956
2609 Rusch Manuela, Arnegg, 1963
2611 Rutishauser-Lauffer Kathrin, Winterthur, 1962
2610 Rutishauser Stefan, Winterthur, 1963
2612 Saad Jacqueline, Rorschacherberg, 1955
2613 Schädler Annemarie, Einsiedeln, 1949
2614 Schaller Anita, Rorschacherberg
2615 Schatton Antje, St. Gallen, 1971
2616 Schefer Brigitte, St. Gallen, 1963
2617 Scheiwiler Madeleine, Gossau SG, 1962
2618 Scherrer Livia, Busswil, 1990
2619 Scherrer Silvia, St. Gallen, 1972
2620 Scherrer Willy, Mosnang, 1962
2621 Schläpfer Cornelia, Muolen, 1957
2622 Schmid Ilona, St. Gallen, 1963
2512 Schmidli Astrid, Abtwil SG, 1957
2623 Scholz Janine, Gossau SG, 1969
2624 Schwabe Annette, Ebnat-Kappel, 1962
2625 Sieber Colette, Engelburg, 1990
2626 Siegenthaler Irene, Ganterschwil, 1964
2627 Signer Marie-Theres, Waldstatt, 1959
2628 Sila Rita, Herisau, 1960
2629 Simmen-Sutter Irène, Chur, 1958
2630 Sonderegger Niklaus, Au SG, 1956
2631 Spiess Albin, St. Gallen, 1957
2632 Spring Franziska, Aarberg, 1970
2633 Städler Mirjam, Altstätten SG, 1955
2634 Stoop Hübi, Flums, 1961
2635 Strässler Astrid, Uzwil, 1964
2636 Strässler Roland, Uzwil, 1959
2637 Streit Jürg, Zollikofen, 1951
2638 Stuck Lesley, Teufen AR, 1962
2639 Studer Beat, Häggenschwil, 1964
2640 Studer Bernhard, St. Gallen, 1964
2641 Studer Thomas, St. Gallen, 1957
2642 Suhner Natascha, Bühler, 1982
2643 Sutter-Falk Simone, St. Gallen, 1967
2644 Täuber Ruth, Wilen b. Wil, 1962
2645 Thürlemann Max, Wittenbach, 1952
2646 Thürlemann Rita, Wittenbach, 1955
2647 Tschumper Manuela, Ebnat-Kappel, 1967
2648 Urosovic Stefanja, St. Gallen, 1998
2649 Vetsch Ernst, St. Gallen, 1940
2650 Wald Sandra, Häggenschwil, 1966
2651 Weder Angelika, Speicherschwendi, 1965
2652 Weder Heidi, Abtwil SG, 1961
2653 Weibel Oliver, St. Gallen, 1986
2654 Wernli Susi, Wittenbach, 1974
2655 Wielander Claudia, St. Gallen, 1963
2656 Wild Joanna, Erlen, 1961
2657 Wilhelm Barbara, Engelburg, 1962
2658 Züllig Brigitte, St. Gallen, 1953
2659 Züllig Daniel, St. Gallen, 1957
2660 Zürcher Beatrice, Bischofszell, 1966

COUPLES

21,1 km. Start: 19.05 Uhr
Läufer 1: 9 km (Start bis Gallusplatz)
Läufer 2: 12 km (Gallusplatz bis Ziel)

2078 *7,7a (Straub Fränzi, Lehner Sandra), St. Gallen, 1984
2121 21km (Blunsden Scott, Towers Naomi), Adliswil, 1969
2091 2unterwegs (Stephanie Notter, Philipp Gort), St. Gallen, 1988
2069 Alp 30 (Uhler Nicole, Jung Thomas), St. Gallen, 1970
2015 Betl Sisters (Betl Brigitte, Schrieder Bernadette), Mörschwil, 1969
2047 Born to run (Markus Hagmann, Tom Frischknecht), Mörschwil, 1975
2024 Brügger Runners, Zihlschlacht, 1988
2010 Brügges (Nigg Denise, Barenbrügge Stefan), Wolfhalden, 1971
2115 CaLu (Cathrine Steinlin, Lukas Studerus), Oberuzwil, 1985
2074 clauliva (Claudio Koller, Livia Baumgartner), Oberbüren, 1992
2086 d'Säntis-Stürmer (Messerli Heidi, Fehr Raphaela), Andwil TG, 1968
2130 d'Hunderter (Wyss Daniela, Wyss Balz), St. Gallen, 1964
2011 Die Stabas (Stach Esther, Bastianelli Renato), Wil SG, 1964
2100 Die Stäubhauser's (Rutishauser Matthias, Stäubli Sandra), Lengwil-Oberhofen, 1976
2125 Die Vonis (Von Rotz Charlotte, Von Rotz Madeleine), Hombrechtikon, 1989
2008 En Stempfel fürs Eseli (Jan Fischer, Doro Anderegg), St. Gallen, 1980
2082 Ernie & Bert (Lussi Thomas, Kriemler Pius), St. Gallen, 1967
2060 Fidibus (Studerus Pascal, Höhener Janine), Oberuzwil, 1985
2033 Forti Mixed 1 (Frischknecht Joana, Fronebner Christopher), Gossau SG, 1996
2007 FOUR FEET (Amann Jörg, Amann Patrizia), Flawil, 1965
2127 Frigoulet (Wiesmann Daniel, Wiesmann Seraina), Walzenhausen, 1985
2041 Grumid (Gruber Schmid, Urs, Schmid, Kathrin), Rossrüti, 1967
2036 Gämpi's (Gämperli Maria Luisa, Gämperli Peter), Flawil, 1971
2046 Hagers (Hager Barbara, Hager Armin), Kaltbrunn, 1970
2122 Helly Hansen (Uhl, Anina, Uhl, Michael), D-Eichenzell, 1974
2084 Hitch05 (Maron Leonie, Zürcher Tobias), Steinach, 1990
2061 Hugentobler Runners, Zihlschlacht, 1988
2077 Häglund (Lehmann Martin, Lehmann Simone), Wittenbach, 1982
2099 Iron Twins (Steiner Caroline, Rusch Steffi), Wittenbach, 1994
2105 Isnimmerweit (Schmitz Anita, Anstätt Philipp), Zürich, 1984
2085 JuDo (Judith Vogt, Dominique Marten), Niederteufen, 1982
2109 Jürg und Ina (Jürg Sonderegger, Ina Hinrichs-Sonderegger), Balgach, 1967
2222 little sunshine (Daniel Ley, Astrid Holderegger), Bühler, 1979
2030 los coelhos (Coelho Luciana, Dutler Pascal), Zürich, 1984
2072 Los Super Classicos (Kessler Hannes, Gurini Conrdin), Rapperswil SG, 1981
2019 MaGu (Bögli Marcel, Bögli Gundi), Buchs AG, 1969
2113 Mandazi (Baumann Michaela, Stricker Samuel), St. Gallen, 1990
2079 Marketing Girls (Alice Linari, Aleksandra Stanisheva), D-München, 1990
2002 MEYER/REISSER (Reisser Moritz, Meyer Christian), Herisau, 1991
2065 mind-boggling runners (Andrea, David), Zürich, 1983
2043 Mixed Double (Stenico Carmen, Grünenfelder Alexander), Wädenswil, 1968
2131 Mèlvin und Götti (Ziegler René, Ziegler Mèlvin), Mosnang, 1974
2049 NYC Runners (Hanimann Renato, Skoric Milos), Salez, 1991
2102 Oltner (Baumann Patrick, Scheiwiller Corinne), Olten, 1984
2051 Ostwind (Ralph Stucki, Markus Härtsch), St. Gallen, 1990
2012 Pasanja (Bauer Pascal, Roth Danja), D-Gammelshausen, 1990
2058 RAHM (Herde Ruth, Monstein Ariane), St. Gallen, 1962
2068 RM FIZZ (Jung Michelle, Jung René), Weinfelden, 1965
2098 Rufeners (Adrian Rufener, Brigitte Rufener), Wittenbach, 1960
2083 Sanibel Island (Lusti Karin, Lusti Pirus), St. Gallen, 1983
2004 Scheitlin/Müller (Scheitlin Corina, Müller Lukas), St. Gallen, 1989
2104 SchlieMänner (Schliemann, Hans-Peter, Schliemann, Joachim), D-Kronberg im Taunus, 1966
2114 SchmidSpeed (Karin Studerus, Marcel Schmid), St. Gallen, 1982
2042 Selinuel (Seline Gründler, Manuel Meier), Wittenbach, 1990
2037 Semi & Malu (Remo Votta, Martha Luisa Giger), St. Gallen, 1965
2092 Sillywalkers (Perin Raphael, Casabona Pina), Speicher, 1970
2025 Singluten (Eva Burkart, Roman Burkart), Wittenbach, 1969
2018 Spirit of MumSon (Blatter Christian, Stocker Beatrice), Kreuzlingen, 1987
2117 Tanner Runners (Tanner Irmgard, Tanner Daniela), St. Gallen, 1984
2001 Team Ammann (Ammann Anja, Ammann Dany), St. Gallen, 1989
2097 Team Attenrohner (Peter Rohner, Marc Attenhofer), Buchs SG, 1982
2103 Team Endspurt (Messmer Daniel, Schiess Anita), Waldstatt, 1968
2045 Team Häberli (Häberli Stephen), Teufen AR, 1977
2003 Team Rutz / Etter (Rutz Patrci, Etter Andrea), Wittenbach, 1979
2005 Team Scherrer (Scherrer Barbara, Scherrer Jörg), Degersheim, 1973
2129 the midwives (Therese Wepfer, Lea Wissmann), Schmerikon, 1987
2021 Tiger & Rabbit (Breitenmoser Andreas, Breitenmoser Barbara), St. Margarethen TG, 1964
2090 TIMTAM Family (David Nietlispach, Esther Hautle), Zürich, 1976
2059 Tschenadi (Adrian Herzog, Jennifer Frei), Thal, 1992
2032 Turboschnäggä (Ernst Selina, Knechtle Regula), Goldach, 1989
2064 Vater&Sohn (Inauen Thomas, Inauen Luca), Appenzell, 1973
2055 vitalform (Bea Hefti, Zellweger Monique), Goldach, 1969
2110 WG *Kunterblat* (Müller Vivien, Steingruber Dominik), Hundwil, 1990
2062 Whisky's (Patrick Keller, Martin Huwiler), Gachnang, 1969

TEAMS

21,1 km. Start: 19.05 Uhr
Läufer 1: 9 km (Start bis Gallusplatz)
Läufer 2: 6 km (Gallusplatz bis Spisegg)
Läufer 3: 6 km (Spisegg bis Ziel)

2076 3 durchs Ziel (Lehmann Markus, Lehmann Nicole, Akermann Peter), Wittenbach, 1968
2096 3g (Staiger Luisa, Mayer Katharina, Rimmele Elisa), Winterthur, 1987
2006 Albrecht's (Albrecht Eva, Albrecht Dario, Albrecht Herbert), Romanshorn, 1992
2070 Alpsteinsprinter (Christina Sutter, Eveline Langenegger, Christine Kaiser), Speicher, 1975
2022 AWG-Team (Manuela Breu, Martin List, Roman Meier), Romanshorn, 1984
2016 Bieris (Bieri Joel, Bieri Marcel, Bieri Daniela), Niederbüren, 1969
2053 BuGaLu1 (Hautle Sybille, Christian Egli, Bruno Jaeger), St. Gallen, 1979
2052 BuGaLu2 (Regula Thalmann, Michael Dudli, Katja Stejskal), St. Gallen, 1979
2073 Chemodex (Anna Klester, Stephanie Klester, Fredy Klester), St. Gallen, 1950
2050 deux chevaux (Hardegger Sibylle, Thurnherr Vivienne, Gloor Isabella), Gossau SG, 1987
2118 Die Läuferschaft (Thalmann Sandra, Coldeballa Christa, Michelangelo Capuano), St. Gallen, 1980
2116 Die Toggenburger (Calderara Jesko, Sutter Christiana, Bösch Andreas), Unterwasser, 1960
2067 Dopingskandal (Jud Patrick, Galasso Paolo, Germann Marcel), St. Gallen, 1980
2108 EJOT (Sommer Daniel, Siewert Michael, Smajovik Denis), Hohentannen, 1966
2014 FIGA Vorstand (Bertsch Samuel, Rey Manuel, Kiefer Moritz), Abtwil SG, 1988
2034 Forti mixed 2 (Fronebner Victoria, Mauchle Fabian, Mauchle Dario), Gossau SG, 1996
2132 Fribisprinters (Schmuki Maria, Züger Aline, Altherr Anian), Niederbüren, 1996
2039 Gemeinderat Tübach (Latzer René, Stadelmann Niklaus, Götte Michael), Tübach, 1979
2044 Gschwend`s (Gschwend Flurina, Gschwend Seraina, Gschwend Fadri), Rebstein, 1968
2087 Gunti Müller (Müller Gallus, Müller Florian, Müller Patrick), Guntershausen b. Aadorf, 1956
2057 Herde's (Herde Joël, Herde Christoph, Herde Nicolas), St. Gallen, 1961
2020 Hier könnte Ihre Werbung stehen (Braun Philippe, Kölbener Stefan, Bernhardsgrütter Joel), Waldkirch, 1994
2017 Hugis (Brunner Nicole, Bischof Maria, Koller Valentin), Zuzwil SG, 1987
2089 Hupfer (Hupfer Maria, Hupfer Ricarda, Niedermann Rainer), St. Gallen, 1963
2028 Irrläufer (Kathrin Annen, Nadine Brühwiler, Barbara Daepp), Arbon, 1992
2040 JFS runs (Hüppi Felix, Heeb Joel, Gross Samuel), Wil SG, 1984
2023 las luciérnagas (Bronwasser Nadja, Reichmuth Jacqueline, Bronwasser Alexia), Mörschwil, 1995
2026 Lockerflockig (Burri Johanna, Urech Deborah, Zanella Renato), Lenggenwil, 1994
2080 LSV Frauenfeld (Scheuch Livio, Scheuch Ursula, Lohri Philipp), Frauenfeld, 1963
2027 M550 DIE DREI TURBO'S DER CJAG (Gambino Giuseppe, Da Silva Nélio, Nüesch Florian), Flawil, 1982
2081 Marandimic (Martin Lüchinger, Michael Cozzio, Andreas Düring), St. Gallen, 1980
2124 Miami! (Vetsch Manuela, Schorer Isabel, Schorer Georg), Speicher, 1993
2101 MiHaMa (Rutz Miranda, Rutz Marion, Küng Hannes), Winterthur, 1983
2029 Mikas Freunde (Galanti Giovanni, Dünnenberger Sabrina, Kälin Severin), St. Gallen, 1979
2048 Nicki und die starken Männer (Schläpfer Edwin, Hämmerli Nicole, Lenggenhager Fabian), Oberbüren, 1988
2112 Northumberland (Christopher, Charmaine, Bianca), Mörschwil, 1969
2054 Oldies (Schürpf Arthur, Brülisauer Esther, Hofstetter Rolf), Staad SG, 1983
2088 PihaMolas (Müller Graf Mia, Oehler Barbara, Dietsche Daniela), Marbach SG, 1955
2094 Preisig`s (Preisig Annina, Huber-Preisig Ramona, Preisig Raphael), Goldach, 1992
2035 rönn for fönn (Rüegg Monica, Gämperli Martina, Besselaar Laura), St. Gallen, 1988
2063 Rösti (Kempter Andreas, Ledergerber Stefan, Inauen Mischa), St. Gallen, 1982
2123 SGBA Runners (Urlich Beat, Baumgartner Serge, Uffer Franc), St. Gallen, 1969
2126 slow motion (Ammann Lydia, Weibel Selma, Hänsli Jasmin), St. Gallen, 1992
2013 Slowmotion (Baur Gisela, Baur Daria, Baur Roland), Gossau SG, 1965
2093 speedy girls (pfändler sibylle, may anka, müller romana), St. Gallen, 1966
2009 Team Benzual (Michaela Nef, Marianne Hüssy, Pascal Bänziger), Lutzenberg, 1986
2071 Team Erlenholz (Kelemen Mathis, Solèr Corinne, Solèr Claudio), Wittenbach, 1983
2056 Team Heppelmann (Heppelmann Jan, Obst Michael, Bischof Jasmin), St. Gallen, 1988
2066 Team Jäger (Jäger Philipp, Pleithner Fabia Grubenmann Raphael), St. Gallen, 1996
2075 the minions (Krapf Mirjam, Krapf Corina, Krapf Simona), Bernhardzell, 1990
2128 Totebeili (Stätzler Julia, Löpfe Janine, Wirth Raphael), Gossau SG, 1986
2095 Tres Colegas (Grütter Walter, Rechsteiner Mirjam, Bernhardsgrütter Sandra), St. Gallen, 1987
2119 uaka wd (Stadler Michael, Thoma Vreni, Gürbüz Ugur), St. Gallen, 1979
2111 Underdogs (Isabel Kiefer, Simon Keller, Norina Steingruber), Abtwil SG, 1987
2031 Volldampf (Ebneter Petra, Ebneter Mathia Mayer Patrick), St. Gallen, 1977
2107 Zieglerrunners 1 (Graf Melanie, Weerakoon Jerome, Carrel Cedric), St. Gallen, 1980
2106 Zieglerrunners 2 (Seiler Philipp, Gehrer Mario, Schiemann Mona), St. Gallen, 1980

HALBMARATHON DAMEN OVERALL

Einzel, 21,1 km. Start: 19.05 Uhr

865 Abegg Verena, Mörschwil, 1955
1363 Alder Claudia, Mattwil, 1972
1662 Alder Claudia, Zuben, 1972
869 Alther Annemarie, St. Gallen, 1956
870 Altherr Marlis, Herisau, 1990
2878 Ammann Franziska, Engelburg, 1973
2850 Ammann Franziska, Rorschacherberg, 198
2902 Amrhein Marlies, Wil SG, 1987
1276 Andersson Anna-Lena, Zürich, 1966
1364 Appert Claudine, Sitterdorf, 1970
545 Artho Andrea, Abtwil SG, 1969
874 Bach Brigitte, Speicher, 1978
1416 Bachevskaya Darya, Zürich, 1986
1277 Baldegger Nicole, Speicher, 1971
368 Bamert Regula, Bazenheid, 1963
1278 Bantli Ramona, Salmsach, 1981
1616 Basista Martina, Rapperswil SG, 1987
1417 Battanta Daniela, Arbon, 1969
2871 Bauer Anna, Lausanne, 1991
1664 Baumgartner Christina, Kriessern, 1959
1617 Beerli Saskia, Balterswil, 1994

881 Benea Cristina, Zürich, 1988
381 Benz Regula, Meilen, 1974
570 Benz Susan, Engelburg, 1966
2900 Bernegger Bernadette, Wittenbach, 1968
1184 Besse Eveline, Andwil SG, 1972
571 Betschart Marianne, St. Gallen, 1983
883 Betschart Monika, Kriessern, 1969
1619 Bezold Sabine, St. Gallen, 1967
572 Bichler Sarah, Wattwil, 1989
885 Bischof Kathrin, Goldach, 1982
1185 Bischof Lea, Zürich, 1991
1665 Bischofberger Sarah, St. Gallen, 1982
1566 Bleiker Sibylle, St. Gallen, 1985
2862 Blessner Anja, Wil SG, 1988
1279 Bodenmann Ruth, Gais, 1987
730 Bollinger Romina, Frauenfeld, 1986
1367 Bolt Annelise, St. Gallen, 1977
1668 Boltshauser Fabienne, Herisau, 1989
576 Bommeli Christa, Niederbüren, 1971
390 Bösch Bärbel, St. Gallen, 1979
895 Bösch Concetta, Steinach, 1948
813 Bösch-Derungs Simone, Flawil, 1979
1419 Bötschi Rahel, Oberbüren, 1980
1611 Brack Amanda, Oberneunforn, 1994
811 Brägger Bianca, Sonnental, 1978
1543 Brassel Ruth, Zürich, 1982
578 Brescancin Patrizia Flavia, Küttigen, 1967
1568 Bruderer-Graf Doris, Teufen AR, 1982
2874 Bruggmann Carmen, Münchwilen TG, 1977
891 Brühwiler Zita, Flawil, 1972
1144 Brülisauer Barbara, Gossau SG, 1967
1283 Brunner Eliane, Flawil, 1961
556 Bücheler Hildi, Gossau SG, 1953
1145 Bucher Bettina, Känerkinden, 1968
2883 Büchler Karin, St. Gallen, 1972
1550 Buchmann Irene, Herisau, 1959
732 Bühler Franziska, Bazenheid, 1974
733 Bühler Michaela, Dussnang, 1977
579 Bürge-Stahel Ursula, Weissbad, 1966
1368 Burger Christel, Uznach, 1970
893 Burkhart Steffi, St. Gallen, 1983
902 Büsser Jleana, Waldkirch, 1967
814 Bütler Birgit, Bern, 1963
905 Calvi Susanna, Walzenhausen, 1965
1423 Cattaneo Valeria, Roveredo GR, 1993
585 Chevalley Aline, Speicher, 1981
724 Conde Janine, St. Gallen, 1980
1284 Damann Leandra, St. Gallen, 1986
1148 Date Felizitas, Teufen AR, 1967
1286 De Cristofaro Teresa, Wattwil, 1966
1673 Deimel Meike, Gossau SG, 1977
1371 Di Liberto Andrea, St. Gallen, 1969
1372 Diethelm Bruhin Katja, Teufen AR, 1971
1149 Dietrich-Pfister Bettina, Herisau, 1972
1544 Dobler Yvonne, Scherzingen, 1969
917 Dohr Elvira, Abtwil SG, 1986
1196 Donath Yascara, Widnau, 1967
721 Dörig Lilian, Gais, 1982
1571 Dorizzi Marina, Berlingen, 1986
919 Drexel Patricia, Abtwil SG, 1984
920 Dürmüller Lucia, St. Gallen, 1987
1288 Dürr Claudia, Zuzwil SG, 1966
1197 Dürr Shérine, Zuzwil SG, 1989
1425 Eberhard Gabriela, St. Gallen, 1971
921 Eberle Beatrice, Wittenbach, 1969
1426 Eberle Priska, St. Gallen, 1980
923 Egli Stefanie, Niederwil SG, 1992
1608 Eifert Beatrice, St. Gallen, 1992
925 Eisenring Andrea, St. Gallen, 1982
1291 Eisenring Melanie, Guntershausen b. Aadorf, 1990
407 Elisio Mirjam, Lichtensteig, 1984
1178 Engbers Gabi, Egnach, 1963
735 Erber Elisabeth, Wil SG, 1976
95 Eugster Daniela, Engelburg, 1986
170 Eugster Jasmin, Buhwil, 1990

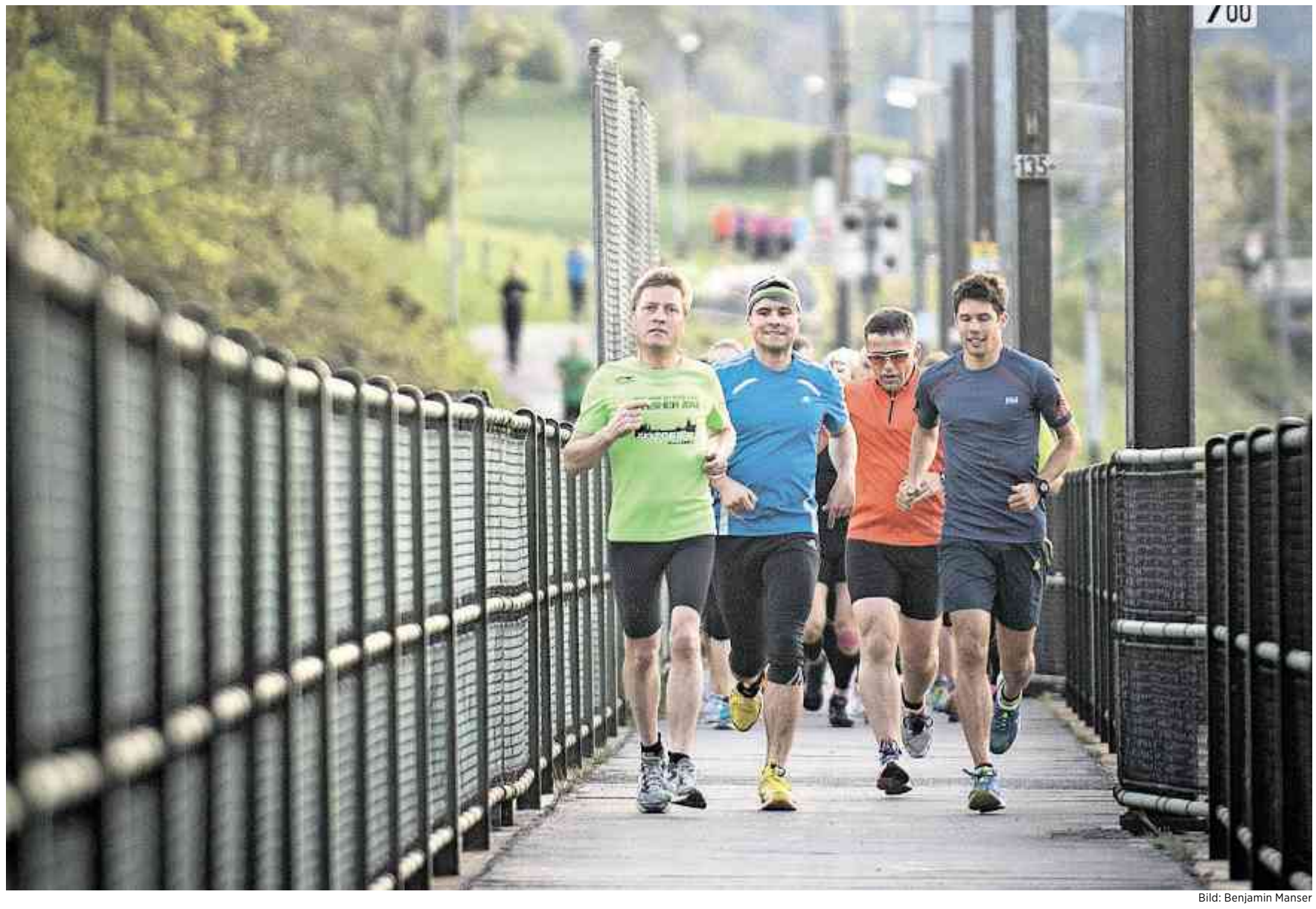


Bild: Benjamin Manser

Haggenbrücke: Die filigrane, 1937 gebaute Stahlkonstruktion gilt als wichtige Zeugin der Ingenieurbaukunst im letzten Jahrhundert.

2888 Fabrizio Ferri Barbara, Niederuzwil, 1970
1292 Falkenreck Nicole, St. Gallen, 1976
2863 Fässler Dissna, St. Gallen, 1984
1677 Fässler Marion, St. Gallen, 1985
2877 Fässler Ursula, St. Gallen, 1987
1427 Fehr Irene, Niederhelfenschwil, 1967
1198 Fehr Nadine, St. Gallen, 1991
930 Fink Jeannine, Goldach, 1990
1553 Fisch Claudia, Aadorf, 1973
594 Fitzi Heidi, Züberwangen, 1979
1626 Föllmi Priska, St. Gallen, 1975
227 Frauchiger Sonja, Tübach, 1982
1375 Frauenfelder Sara, Pfyn, 1996
932 Frei Béatrice, Abtwil SG, 1972
98 Frei-Kläger Bernadette, Andwil SG, 1974
416 Frei Sabrina, Abtwil SG, 1981
939 Frick Tamara, Niederwil SG, 1991
1377 Frischknecht Corinne, St. Gallen, 1988
1574 Frischknecht Karin, St. Gallen, 1986
2887 Frischknecht Nadja, Abtwil SG, 1977
1271 Frischknecht Ruth, Mörschwil, 1968
942 Fromelt Ravena, Flawil, 1994
1378 Fuchs Barbara, Lutzenberg, 1960
6 Gämperle Monika, Oberbüren, 1963
359 Gantner Luzia, Flums, 1967
600 Gatti Amanda, Herisau, 1976
1429 Geissmann Angela, St. Gallen, 1989
952 Gerth Trudi, Thal, 1958
1680 Giger Karin, Speicherschwendi, 1964
1628 Giger Maria, Arnegg, 1991
954 Glanzmann Marina, Wittenbach, 1993
803 Gmür Désirée, St. Gallen, 1992
1432 Gmür-Hörler Maria, Untereggen, 1970
740 Goeltenboth Selma, St. Gallen, 1984
1515 Gonzenbach Helen, St. Gallen, 1984
1433 Grabherr Kristina, A-Dornbirn, 1983
1203 Graf Askia, Rebstein, 1975
1298 Graf Maria, Appenzell, 1975
1595 Graf Simona, St. Gallen, 1988
1681 Grämiger Daniela, Mörschwil, 1968
1435 Greuter Ladina, Jonschwil, 1989
1516 Gruden Sandra, Matzingen, 1972
1682 Grüebler Denise, Andwil SG, 1988
1684 Gschwend Monika, Bernhardzell, 1973
1687 Gschwend Ursula, Tübach, 1959
234 Gübeli Alissa, Grub AR, 1990
1206 Gubic Manuela, Arbon, 1974
1207 Gubser Angela, Samedan, 1989
1630 Gugg Corine, Winterthur, 1983
960 Gutgsöll Julia, Widnau, 1983
1555 Gutmann Gisela, Gossau SG, 1974
1208 Gysel Franziska, Egnach, 1969
1575 Haag Selina, Hauptwil, 1996
743 Haas Cordula, Zürich, 1967
1576 Haas Manuela, Sargans, 1986
798 Häberlin Steffi, Happerswil, 1997
974 Hädener Sandra, Goldach, 1993
820 Hafner Kathleen, St. Gallen, 1983
965 Hansig-Gessler Ingrid, D-Konstanz, 1969
1300 Hartmann Franziska, Herisau, 1986
821 Hasler Astrid, Wiezikon b. Sirnach, 1975
744 Hayenga Ingrid, Buchs SG, 1962
431 Hedley Rita, Mosnang, 1972
1577 Heim Käthi, Lutzenberg, 1980
354 Heim Tina, Romanshorn, 1975
2873 Hengartner Karin, Bernhardzell, 1967
1532 Herrmann Sabine, Birsfelden, 1975
282 Herzog Stefanie, St. Gallen, 1985
1438 Heuberger Lara, Hefenhofen, 1991
1439 Heuberger Miriam, Steinebrunn, 1990
146 Heule Claudia, Rorschacherberg, 1982
615 Hientzsch Beate, D-Hochheim, 1962
1212 Hilber Silvia, Diepoldsau, 1963
1382 Hobi Katja, Mels, 1986
1304 Hobi Lea, St. Gallen, 1975
2894 Hochreutener Anita, Untereggen, 1970
617 Hofer Daniela, Bissegg, 1976
1213 Hofer Elsbeth, Trogen, 1957
1305 Hofer Tamara, Teufen AR, 1980
972 Hofstetter Andrea, St. Gallen, 1979
1692 Hofstetter Corinne, St. Gallen, 1963
823 Hoegger Susanne, St. Gallen, 1966
619 Holenstein Bea, Wilen b. Wil, 1965
1440 Holenstein Marina, Baden, 1989

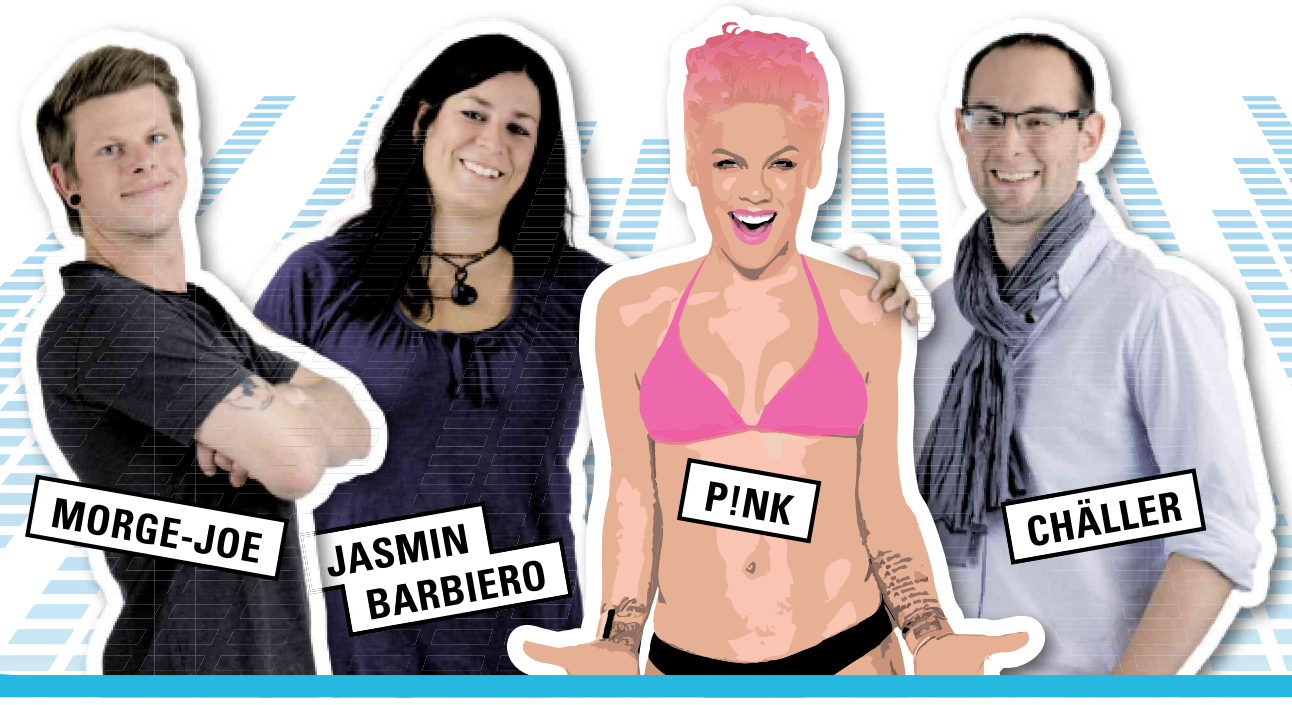
Anzeige

st.gallen 92.9 | buchs 87.8 | chur 92.7 | wil 91.8 | wattwil 96.8 | appenzell 88.2

Jetzt auch zu empfangen über: DAB+

DEIN TEAM FÜR DEN MORGEN

DIE FM1-WACHMACHER



FM1
radiofm1.ch

ABSOLUT AGENTUR ★★★

«Mein Ziel ist, gut durchzukommen»

Albert Stricker aus St. Gallen ist mit seinen 90 Jahren der älteste Teilnehmer des Auffahrtslaufs. Ursprünglich war das Joggen für ihn ein Ausgleich zur Arbeit – vergangenes Jahr stellte er einen Weltrekord auf.

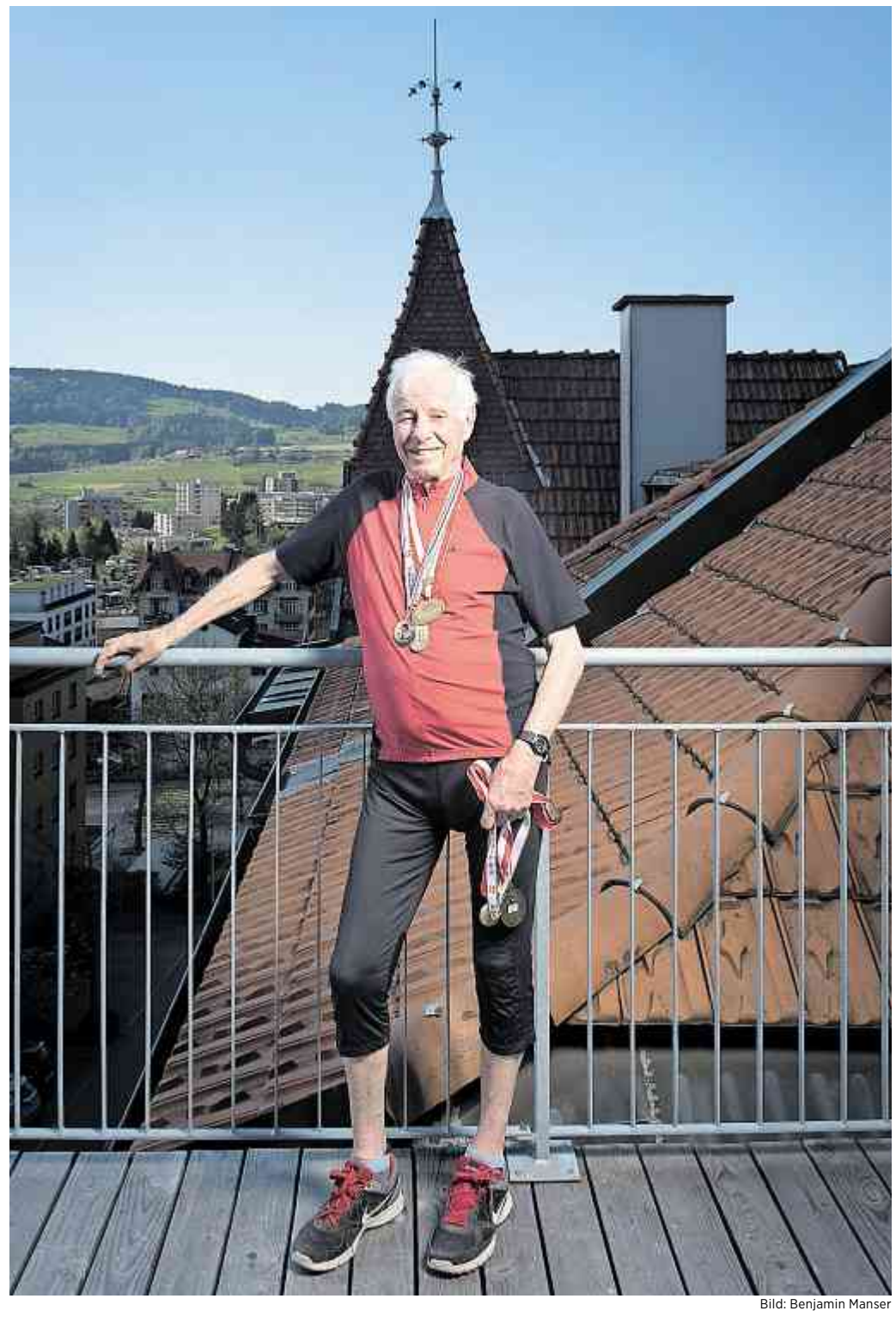


Bild: Benjamin Manser

Fit auch im hohen Alter: Albert Strickers Leidenschaft gehört dem Laufsport.

LAURIEN GSCHWEND

Wie stellt man sich einen 90jährigen Mann vor? Im Altersheim, mit Rollator unterwegs? Albert Stricker entspricht diesem Bild überhaupt nicht. Er ist zwar nicht mehr der Jüngste – aber sportlicher wie mancher Jugendlicher. Und nein, er geht nicht ins Altersturnen. Seine Leidenschaft gehört dem Laufsport.

Alles begann, als Albert Stricker mit 35 Jahren kurz vor einem Burn-out stand. Der Ingenieur war damals in einer Führungsposition und hatte fast 500 Leute unter sich. «Du musst entweder fischen oder joggen gehen, um deinen Kopf freizukriegen», riet ihm sein Schwiegervater damals. Stricker entschied sich für das Laufen und fand darin einen angenehmen Ausgleich zur oft anstrengenden Arbeit. Die Stresshormone verwandelten sich in Glückshormone. Ganz nach der Devise «Hilf dir selbst – dann hilft dir Gott», wie der heute 90-Jährige mit einem Lächeln sagt. Damals dachte er noch nicht daran, den Sport einmal wettkampfmässig ausüben zu wollen.

17mal am «Engadiner»

Irgendwann wurde dem erfolgreichen Geschäftsmann dann bewusst, dass er für das Joggen ein Ziel brauchte – «um nicht zum Schlendrian zu werden». Er begann, Volksläufe zu absolvieren. Meist erreichte er die Ziellinie im Mittelfeld. Was ihm gefiel, denn er hatte nie beabsichtigt, Spitzensportler zu werden. Des weiteren nahm Albert Stricker am Engadiner Skimarathon teil. «Insgesamt habe ich ihn 17mal in meinem Leben absolviert», so der Rentner. Einmal hatte er dort zufällig die gleiche Start- wie Autonummer.

Weltrekord im Marathon

Bei den Volksläufen und den Teilnahmen am Engadiner Skimarathon blieb es nicht. Stricker wurde Schweizer-, Europa- und gar Weltmeister. Vergangenen Oktober nahm der 90-Jährige an den «Swiss Masters Athletics» in Luzern teil. Seit diesem Event ist sein Gesicht in vielen Schweizer Zeitungen zu sehen. Denn: Er war der älteste Mann, der je einen Marathon gelaufen war. Die Veranstalter warteten etwas über sechs Stunden, bis Stricker im Ziel war – aber das war egal, denn der St. Galler hatte einen Weltrekord aufgestellt. «Und jemanden muss es ja geben, der als letztes das Ziel erreicht», sagt Stricker mit einem Lachen. Eigentlich hätte er nur etwa fünfeinhalb Stunden für den Lauf brauchen wollen. Doch im Endeffekt war er einfach stolz auf sich. Neben seiner Familie erhielt er viel Unterstützung vom Arzt und Marathonläufer Beat Knechtle, der den sportlichen Rentner auf den Wettkampf vorbereitete und mit ihm startete.

Laufen als Geschenk

Albert Strickers nächstes Ziel ist nun der Auffahrtslauf in St. Gallen. Bereits mehrere Male ist er die 10-Kilometer-Strecke rund um die AFG Arena abgelaufen. Um sich gut auf den Lauf vorbereiten zu können, geht der Ostschweizer drei- bis viermal pro Woche trainieren. Dazu ernährt er sich ausgewogen. «Ich möchte den Auffahrtslauf nicht gewinnen – mein Ziel ist es, gut durchzukommen.» Das Tempo beim Joggen kümmere ihn seit einigen Jahren nicht mehr. «Dass ich in meinem hohen Alter noch an derartigen Läufen teilnehmen kann, genügt mir. Was will man mehr?»

Die Familie des 90-Jährigen ist begeistert von Strickers Motivation. Am liebsten würde er auch seine Enkelkinder damit anstecken. Diese seien aber eher Bewegungsmuffel. Woran das wohl liegt? «Heute gibt es so viele Dinge, mit denen man sich die Freizeit versüssen kann. Das Angebot ist heute zu gross, um überhaupt noch Sport zu treiben» – so erklärt sich der Grossvater die Gewohnheiten seiner Enkel.

Aktiv auch im Alltag

Auch neben dem Laufsport gestaltet sich Albert Strickers Leben aktiv. Immer wieder verrichtet er kleine Aufgaben im Garten. Auch der Haushalt gehört zu seinem täglichen Pflichtprogramm, zumal er sich gerne von den Kochkünsten seiner Frau verwöhnen lässt. Das Ehepaar kennt sich nun schon ganze 73 Jahre. Albert Stricker hofft, dass die beiden bald Urgrosseltern werden.

Und wie geht es in Zukunft wohl weiter mit der Sportbegeisterung des Rentners? «Ich mache einfach weiter, solange mir das Joggen noch Freude macht», sagt er. Momentan ist Stricker noch kerngesund, «aber man weiss ja nie, was kommt». Er müsse niemandem etwas beweisen – gebe aber trotzdem weiterhin sein Bestes. Auch Wettkämpfe schliesst Albert Stricker in Zukunft nicht aus. Zwischendurch gönnt er sich aber auch viele ruhige, gemütliche Stunden mit seiner Frau.

1634 Hollenstein Sonja, Bütschwil, 1974
2891 Homberger Gisela, Speicherschwendi, 1969
69 Honegger Simone, Goldach, 1982
154 Hophan Karin, Glarus, 1967
620 Horber Cornelia, Gossau SG, 1971
824 Huber Flurinda, St. Gallen, 1975
1441 Huber Livia, St. Gallen, 1987
1697 Hug Andrea, Speicher, 1986
285 Hug Andrea, Oberuzwil, 1982
825 Hug Tamara, St. Gallen, 1986
1306 Hüllemann Ulrike, St.Gallen, 1985
219 Humbel Brigit, Ibach, 1955
1216 Hüppi Géraldine, Zürich, 1991
1442 Hutter Grace, Rebstein, 1972
1307 Ihasz Christina, Untereggen, 1961
976 Imlig Manuela, Lüchingen, 1971
624 Inauen Andrea, Herisau, 1986
1217 Inauen Judith, St.Gallen, 1972
2896 Inauen Kim, Speicher, 1998
979 Inauen-Koch Marlies, Appenzell, 1967
978 Inauen Patricia, Appenzell, 1988
980 Indermaur Corinne, Zuzwil SG, 1974
983 Jäger Natalie, Engelburg, 1991
1136 Jäger Rita, Amriswil, 1968
108 Janik Evelyn, Thalwil, 1961
827 Jentsch Mandy, St. Gallen, 1980
1310 Jöhl Carina, Staad SG, 1974
1445 Jud Bianca, Mörschwil, 1991
627 Jud Maria, Bütschwil, 1987
1218 Jud Ruth, St. Gallen, 1966
1609 Julmy Alessia, Frauenfeld, 1994
628 Jung Monika, Niederhelfenschwil, 1971
1446 Jusic Sadija, Flawil, 1976
1309 Jutzi Daniela, Eggersriet, 1983
1448 Kalberer Yvonne, Tscherlach, 1975
443 Kaspar Jolanda, Friedlisberg, 1975
629 Keidas Pirkko, Engelberg, 1976
987 Kellenberger Monika, Schindellegi, 1971
988 Keller Bernadette, St. Gallen, 1977
793 Keller Corinne, St. Gallen, 1983
1639 Keller Heidi, St. Gallen, 1978
1449 Keller Jil, Köniz, 1988
830 Keller Sylvia, Wattwil, 1955
831 Kessler Rena, Lustdorf, 1966
1313 Kläger Simone, Abtwil SG, 1975
832 Klaeser Corinna, Grabs, 1986
991 Kleeli Claudia, Bronschhofen, 1984
549 Kleeli Heidi, Hinwil, 1964
993 Knecht Brigitta, Altenrhein, 1970
1314 Knecht Carole, Winterthur, 1983
1601 Knellwolf Cornelia, St. Gallen, 1978
1453 Kneubuehler Gisela, Arbon, 1949
1640 Knoepfel Caroline, St.Gallen, 1975
632 Kobler Tamara, Mörschwil, 1974
994 Koch-Inauen Luzia, Appenzell, 1970
1386 Kohler Sarina, Zizers, 1990
1003 Kölbener Susanne, Weissbad, 1964
1455 Kopp Caroline, St. Gallen, 1976
1456 Kopp Lena, St. Gallen, 1989
453 Koster Monika, Gossau SG, 1970
996 Kreis Claudia, Zihlschlacht, 1970
221 Kreisherr Nina, Gossau SG, 1984
1315 Kuhn Sabrina, Stehrenberg, 1992
1387 Kuhn Steffi, St. Gallen, 1988
1005 Kühnis Janine, Abtwil SG, 1974
1702 Künzli Patricia, Horn, 1987
460 La Cioppa Sarah, Speicherschwendi, 1991
1008 Laguardia Miriam, St. Gallen, 1979
1317 Laki Lisbeth, Flawil, 1961
1319 Lang Stefanie, Rapperswil SG, 1992
1010 Langenegger Salome, Trogen, 1991
1460 Langenegger Tabea, St. Gallen, 1993
1224 Lanker Tamara, Speicher, 1976
1596 Lauchenauer Micaela, Speicher, 1995
1012 Lauener Manuela, Niederglatt SG, 1964
1391 Lehmann Christa, Herisau, 1977
1461 Lehmann Irene, St. Gallen, 1961
1159 Lehner Anja, Goldach, 1988
645 Lei Sarah, Jonschwil, 1987
1016 Lerch Milena, Tübach, 1987
187 Leu Astrid, Wittenbach, 1971
647 Leumann Astrid, Frauenfeld, 1967
1462 Licata Eugenia, Amriswil, 1967
463 Lieberherr Christine, Abtwil SG, 1969
751 Litscher Claudia, Eschenz, 1976
1018 Lo Faso Patrizia, St. Gallen, 1980
1024 Löhnert Sonja, St. Gallen, 1973
1160 Löpfe Tanja, St. Gallen, 1991
1227 Lorenz Alejandra, Engelburg, 1972
1580 Lottenbach Eliska, Rorschacherberg, 1979
2910 Lüchinger Isabella, Wittenbach, 1990
1175 Lüchinger Margot, St. Gallen, 1962
1021 Lutz Benji, Speicherschwendi, 1982
303 Maas Susanna, St. Gallen, 1970
1235 Mächler Judith Susanne, St. Gallen, 1989
1028 Mäder Petra, Binz, 1974
1464 Makarova Linda, St. Gallen, 1976
1518 Manasia Riffat, Zürich, 1978
467 Manser Angelina, St. Gallen, 1981
119 Manser Frieda, Appenzell, 1966
1229 Marolf Erika, Güttingen, 1958
471 Martinez Usatorre Amaia, Lausanne, 1990
1466 Matatko Martina, St. Gallen, 1984
1545 Mathiuet Silvia, FL-Mauren, 1980
1546 Matt Andrea Johanna, FL-Mauren, 1985
799 Mauchle Bernadette, Gossau SG, 1963
1230 Mauchle Jeannette, Abtwil SG, 1969
473 Maurer Claudia, Zürich, 1987
1394 Mazenauer Fabienne, St. Gallen, 1993
1395 Meitz Brigitte, Flawil, 1967
1272 Merz Nadine, St. Gallen, 1984
653 Mettler Anica, Mörschwil, 1968
1468 Mettler Rahel, Urnäsch, 1991
550 Metzler Marlene, Zihlschlacht, 1963
307 Minneci Claudia, Gossau SG, 1971
2860 Möhn Katharina, D-Leimen, 1988
754 Mondwurf Katja, St. Gallen, 1983
1397 Moody Helen, St. Gallen, 1973
1233 Moscovis Vanessa, St. Gallen, 1975
1177 Moser Alexa, Gossau SG, 1969
1533 Moser Alexandra, Oberwil BL, 1986
755 Moser Ariana, Dietlikon, 1979
1646 Moser Lea, Gossau SG, 1997
1710 Mösli Karin, Gais, 1995
543 Mühlethaler Anita, Heldswil, 1966
1030 Müller Berti, Steinach, 1946
551 Müller-Bücheler Eliane, Zihlschlacht, 1977
1711 Müller Doris, Teufen AR, 1950
758 Müller Jasmin, St. Gallen, 1989
842 Müller Natalie, St. Gallen, 1988
1398 Müller Virginia, Goldach, 1986
1324 Müller Yvonne, St. Gallen, 1985
1513 Muscetta Angela, Niederbüren, 1975
1557 Nadler Tabea, Heiden, 1990
1399 Näf Astrid, Bischofszell, 1961
194 Naef-Huser Claudia, Gais, 1968
1327 Näf Rebecca, Neuwilen, 1994
2906 Nägele Andrea, Jonschwil, 1993
1325 Niederer Andrea, Rorschach, 1969
659 Niederer Simone, Engelburg, 1975
759 Niedermaier Yvonne, Speicher, 1973
1165 Niedermann Astrid, Goldach, 1979
2901 Niedermann Emilija, Flawil, 1979
195 Noack Andrea, Wittenbach, 1976
660 Noce Irena, Herisau, 1966
67 Notz Sara, St. Gallen, 1982
762 Nüesch Cornelia, Balgach, 1961
484 Nüesch Silvia, Waldkirch, 1981
1036 Oberholzer Alina, Waldkirch, 1996
1472 Oberländer Adina, St. Gallen, 1990
2884 Ochsner Angela, St. Gallen, 1982
2879 Oehlen Silke, Sulgen, 1978
315 Oesch Claudia, St. Gallen, 1979
1237 Ofner Silvia, Appenzell, 1956
1238 Osterwalder Ursula, Bern, 1988
1166 Pachler Alexandra, Grub SG, 1975
489 Paganini Chiara, Gossau SG, 1990
1400 Paganini Susann, Zihlschlacht, 1966
1519 Pavlovic Maria, St. Gallen, 1977
1715 Pinthong Chatrin, St. Gallen, 1996
1475 Postma Ginny, Algetshausen, 1993
1520 Ramsauer Corinne, Egnach, 1973
1050 Rapold Sabine, Kreuzlingen, 1985
1521 Rapold Stegmaier Mariann, St. Gallen, 1970
1051 Raschle Sandra, Wattwil, 1979
1597 Rasson Marie-Christine, Rorschach, 1978
1581 Rebmann Ann, St. Gallen, 1987
1053 Rechsteiner Sandra, Niederbüren, 1981
231 Reich Helene, Goldach, 1964
1414 Reich Melanie, Wil SG, 1986
1415 Reich Rahel, Zürich, 1983
846 Reiser Marianne, Zihlschlacht, 1963
1054 Riederer Schürpf Yvonne, Staad SG, 1950
1055 Riedl-Bouali Judith, D-Oberstaufen, 1975
769 Rodel Nina, Bischofszell, 1979
495 Roderer Tamara, St. Gallen, 1981
496 Rodighiero Christa, Appenzell, 1966
1479 Rohner Barbara, St. Gallen, 1965
2857 Rohner Miriam, Speicher, 1979
70 Röhrl Caroline, Büsserach, 1989
1057 Rombach Katja, St. Gallen, 1975
668 Romer Heidi, Kaltbrunn, 1985
1718 Rönnfeld Susanne, St. Gallen, 1974
1558 Roth Anja, Niederteufen, 1995
1480 Roth Yvonne, St. Gallen, 1989
1719 Rozajac Hada, St. Gallen, 1981
1061 Rüegger Claudia, Wil SG, 1970
1062 Rüesch Trudi, Lüchingen, 1954
1481 Ruf Monika, Steinach, 1962
2909 Rufer Monika, Mörschwil, 1986
1650 Ruff Eberhardt Sabina, St. Gallen, 1962
1330 Ruoss Sybill, St. Gallen, 1982
1928 Rusch Rebecca, St. Gallen, 1980
1331 Rusch Tanja, Arnegg, 1991
848 Rüthemann Barbara, St. Gallen, 1975
1063 Rüthemann Miriam, St. Gallen, 1969
771 Rutishauser Michaela, Kümmertshausen, 1983
1723 Rutz Doris, Montlingen, 1967
847 Rutz Regula, Niederstetten, 1972
1482 Sabel Barbara, St. Gallen, 1981
1247 Sacchet Jessica, Teufen AR, 1963
1583 Sahl Natalie, St. Gallen, 1982
773 Salwender Beate, Wil SG, 1965
1064 Sarno Carmelina, Flawil, 1965
849 Satz Sharon Joanna, Speicherschwendi, 1989
555 Sauder Andrea, Abtwil SG, 1977
1066 Saxer Csilla, St. Gallen, 1991
1337 Schälle Anina, St. Gallen, 1989
559 Schär Irena, Wil SG, 1949
333 Schawalder Tamara, St. Gallen, 1980
1726 Schelling-Siegl Corina, Speicher, 1974
1068 Scherrer-Zemp Eliane, Bazenheid, 1978
1484 Scheuber Claudia, St. Gallen, 1961
1560 Schildknecht Dutsanee, St. Gallen, 1983
673 Schirgi Sabrina, Steinach, 1969
1612 Schlachter Marina, Rorschach, 1993
1727 Schlebes Martina, St. Gallen, 1969
1071 Schmeiser Maria, St. Gallen, 1984
1073 Schmid Barbara, Altstätten SG, 1966
1252 Schmid Martina, Wil SG, 1988
1074 Schmid Rachel, Trogen, 1990
676 Schmid Ruth, Jonschwil, 1967
1402 Schmid Sabrina, St. Gallen, 1987
1075 Schmid Sybille, Wattwil, 1975
1535 Schmid Vera, Winterthur, 1989
1585 Schmid Yvonne, St. Gallen, 1961
678 Schmidlin Nadin, Henau, 1990
1403 Schmidt Trentin Pia, Bischofszell, 1961
1168 Schmied Nadine, Tägerwilen, 1988

1253 Schmutz Selina, St. Gallen, 1984
1731 Schneider Barbara, St. Gallen, 1988
1404 Schnellmann Anita, Dorf ZH, 1975
1139 Schnider-Schmuki Gertrud, Rickenbach b. Wil, 1959
680 Schnyder Manuela, Mörschwil, 1977
685 Schönenberger Verena, Uzwil, 1957
1536 Schuchter Gina, St. Gallen, 1985
325 Schulthess Eveline, Oberuzwil, 1961
1140 Schum Myrtha, Herisau, 1976
1488 Schumacher Ilka, Oberriet SG, 1983
326 Schumacher Monika, Niederuzwil, 1967
1254 Schwarzer Ulrike, Uster, 1982
775 Schwarzmann Ramona, Bühler, 1987
1336 Schweer Jasmin, Degersheim, 1992
1587 Schweizer Sarah, St. Gallen, 1984
1489 Seelhofer Maria, Wil SG, 1973
1733 Seger Rahel, Uzwil, 1992
1256 Seidel Manja, St. Gallen, 1987
1338 Seiler Franziska, St. Gallen, 1985
1340 Senn Claudia, Herisau, 1962
1490 Senn-Schönenberger Isabelle, St. Gallen, 1970
1258 Seyd Nicole, St. Gallen, 1968
1739 Siegfried Anita, Freidorf TG, 1962
1341 Sigrist Sandra, Gossau SG, 1980
1491 Soldati Gabi, St. Gallen, 1966
851 Solenthaler Monika, Oberuzwil, 1969
1086 Sonderegger Monika, Thal, 1955
71 Sonderegger Tanja, Kaltbach, 1982
1087 Sonderer Patrizia, Urnäsch, 1973
1588 Soppelsa Fabienne, St. Gallen, 1983
1169 Spielmann Franziska, Jona, 1963
1492 Spielmann Isabel, St. Gallen, 1978
1089 Sprenger Isabelle, St. Gallen, 1974
1345 Stambach Nicole, Engelburg, 1973
1090 Staub Yvonne, Andwil SG, 1968
1091 Stauffacher Cornelia, St. Gallen, 1973
1092 Steffen Andrea, St. Gallen, 1966
519 Steiner Claudia, Busswil TG, 1958
1494 Steiner Meret, Arbon, 1978
828 Stoll Eva, Speicher, 1981
1094 Stolz Isabelle, Teufen AR, 1991
2897 Stolz Monika, Teufen AR, 1968
1527 Storz Carmen, Gais, 1993
1547 Storz Karin, Gais, 1967
1096 Streule Sabrina, Goldach, 1993
522 Strittmatter Annina, St. Gallen, 1982
697 Stürm Nicole, Abtwil SG, 1969
1261 Stutz Claudia, Märwil, 1968
1100 Süess Cècile, Schönenberg an der Thur, 1960
801 Sulser Petra, Grabs, 1974
698 Sutter Christa, Appenzell, 1961
2908 Sutter Martina, Tobel, 1983
1498 Sutter Tanja, Niederteufen, 1979
526 Tengler Susanne, Bichelsee, 1972
1743 Thoma Irina, Horn, 1990
372 Thoma Marina, Andwil SG, 1995
1349 Thürlemann Sarah, Waldkirch, 1991
2911 Tihanyi Sarah, St. Gallen, 1992
1171 Tobler Aline, St. Gallen, 1986
1745 Tobler Nadine, Waldstatt, 1995
1106 Tobler Rita, Lutzenberg, 1974
854 Tobler Ursina, Lyss, 1981
701 Tonella Lorenza, Walchwil, 1972
1500 Traber Linda, St. Gallen, 1987
785 Truniger-Fritsche Claudia, Mosnang, 1977
341 Ulmer Iris, St. Gallen, 1963
704 Urech Tamara, Tübach, 1988
1351 Vangdal Katarina, S-Linköping, 1968
857 Verbruggen Elfride, Züberwangen, 1961
1264 Vetsch Regula, Abtwil SG, 1971
533 von Viràg Vanessa, Sierre, 1989
552 Wägeli Sabrina, Aadorf, 1982
1508 Wäger Barbara, St. Gallen, 1958
1265 Waldburger Nadine, Bühler, 1989
1116 Walser Claudia, Abtwil SG, 1971
1548 Walser Julia, FL-Schaanwald, 1984
1750 Walzthöny Isabella, Sirnach, 1989
1118 Wanner Ruth, Teufen AR, 1969
1120 Weder Tina, St. Gallen, 1986
1121 Weibel Nicole, St. Gallen, 1969
666 Weilenmann Daniela, Abtwil SG, 1972
343 Wetter Flurina, St. Gallen, 1989
1658 Wetter Ingrid, Herisau, 1962
1563 Wiesli Esther, Speicher, 1968
1540 Wild Daniela, Wil SG, 1986
1410 Wild Irene, Züberwangen, 1972
344 Windlin Monika, Gossau SG, 1977
999 Winteler Eliane, Weingarten-Kalthäusern, 1991
862 Wohlgensinger Evelin, Niederglatt SG, 1967
1549 Wohlwend Marion, FL-Eschen, 1985
713 Würmli Sandra, Abtwil SG, 1980
1126 Würth Livia, Zürich, 1986
348 Wyss Elisabeth, Speicher, 1961
553 Zanghellini-Pfeiffer Carmen, FL-Schaanwald, 1974
364 Zaugg Sandrine, St. Gallen, 1990
1128 Zaugg Sophie, St. Gallen, 1994
714 Zbinden-Eggenberger Karin, Engelburg, 1966
554 Zbinden Jeanine, Effretikon, 1983
715 Zeller Florence, Zug, 1984
1755 Zenger Fabienne, Bürglen TG, 1979
1756 Zenglein Sarah, Mörschwil, 1976
356 Ziegler Irene, Bichwil, 1966
365 Ziegler Isabella, Oberhelfenschwil, 1978
1758 Zimmermann Marianne, Häggenschwil, 1963
791 Zöllig Gabriela, St. Gallen, 1986
350 Zuber Helen, St. Gallen, 1961
1133 Züger Claudia, Engelburg, 1962
719 Züger Karin, St. Gallen, 1982
1759 Züllig Katharina, Egnach, 1970
560 Zünd Nicole, Egnach, 1974
1604 Zünd Ursula, Zürich, 1959
1173 Zürcher Naemi, Weinfelden, 1986
1615 Zwick Marion, Mörschwil, 1970
1509 Zwicker Corinne, Arbon, 1963

HALBMARATHON HERREN OVERALL

Einzel, 21,1 km. Start: 19.05 Uhr

1181 Abaunza Juan Carlos, St. Gallen, 1967
243 Abbis Jonathan, Villars-sur-Ollon, 1962
1182 Abegglen Peter, Speicher, 1946
1275 Abry Thomas, Stans, 1962
541 Acker Jochen, Schöfflisdorf, 1966
561 Addison Thomas, Wittenbach, 1982
807 Aebli Peter, Engelburg, 1972
808 Aeby Lorenz, Lustmühle, 1977
1661 Aerne Ueli, Horn, 1972
866 Affolter Dominic, St. Gallen, 1987
867 Agir Sabahattin, St. Gallen, 1987
244 Akermann Elmar, Bernhardzell, 1970
72 Albrecht Fernando, St. Gallen, 1993
1564 Albrecht Thomas, Bülach, 1990
868 Alder Benno, Bernhardzell, 1975
82 Alefsen Götz, Amriswil, 1959
83 Allenspach Marcel, Niederhelfenschwil, 1993
562 Allmann Thomas, Horn, 1977
375 Altorfer Max, Zihlschlacht, 1997
16 Altorfer Oliver, Bischofszell, 1969
563 Alves Giulliano, Zürich, 1981
1565 Amann Martin, FL-Vaduz, 1980
2889 Ammann Martin, Niederteufen, 1966
564 Amsler Daniel, Biberstein, 1960
159 Amstutz Meinrad, Malters, 1968
376 Amstutz Philipp, Gais, 1978
245 Anderes Ruedi, Halden, 1955
2870 Angehrn Tobias, Goldach, 1976
871 Anger Alex, Gais, 1986
2846 Annaheim Simon, St. Gallen, 1979
1610 Antonopoulos Johannes, St. Gallen, 1965
27 Aperdannier Olaf, St. Gallen, 1968
246 Arpagaus Cordin, Domat/Ems, 1976
565 Arpagaus Hanspeter, St. Gallen, 1970
872 Artho Kurt, Tübach, 1964
84 Aschmann Adrian, Zürich, 1970
566 Asgharzadeh Asghar, Rorschach, 1956
873 Atallah Fabrice, St. Gallen, 1983
567 Bachmann Aldo, St. Gallen, 1982
875 Bachmann Beat, Arnegg, 1969
876 Bachmann Oliver, Balgach, 1980
377 Bachofner Christian, Fehraltorf, 1980
1174 Bächtold Nicolas, Gossau, 1975
1529 Bader Claudio, St. Gallen, 1990
877 Balsiger Christoph, Bühler, 1972
1663 Bänziger Peter, Rehetobel, 1959
1194 Bär Adrian, Schönengrund, 1986
568 Baer Peter, Trogen, 1951
247 Barbüda Andrin, Bronschhofen, 1985
569 Bargues Nico, Untereggen, 1992
878 Bauer Jan, St. Gallen, 1992
809 Baumann Daniel, Arbon, 1961
160 Baumann David, Gossau SG, 1972
1542 Baumann Günther, Herisau, 1964
879 Baumann Richard, Flawil, 1964
17 Baumgartner Markus, Neukirch (Egnach), 1968
378 Baumgartner Urs, St. Gallen, 1950
727 Baur Daniel, St. Gallen, 1985
880 Bawidamann Lukas, Wattwil, 1983
161 Bechter Rene, A-Fussach, 1977
1183 Beck Marco, St. Gallen, 1956
379 Behrendt Niels, Degersheim, 1972
248 Bellino Vito, Marbach SG, 1968
1418 Belz Leander, Rorschach, 1987
882 Bentele Rolf, Wienacht-Tobel, 1965
380 Benz Felix, Heerbrugg, 1960
1365 Berli Thomas, St. Gallen, 1984
1142 Bernegger Jean-Claude, Ebikon, 1964
2881 Bernet David, Bronschhofen, 1993
85 Bernhardsgrütter Pitsch, Gossau SG, 1976
1618 Bertucco Marco, Rorschacherberg, 1968
162 Besmer Urs, Abtwil SG, 1965
18 Betschart Hanspeter, St. Gallen, 1985
1613 Bianco Michele, St. Gallen, 1987
382 Bianco Rolf, Weinfelden, 1965
249 Bickel Stephan, Pieterlen, 1962
884 Bigler Markus, Goldach, 1960
573 Bircher Michael, Gams, 1966
38 Bischofberger Guido, Oberegg, 1968
1620 Blaser Urs, Samstagern, 1955
574 Blatter Daniel, Gossau SG, 1973
728 Bloch Marco, Gossau SG, 1984
729 Blumer Dieter, Volketswil, 1959
383 Bochsler Andreas, Wattwil, 1971
1567 Bock David, St. Gallen, 1983
1666 Bodenmann Ueli, Herisau, 1981
1186 Bohren Marco, Waldkirch, 1974
1667 Bokanyi Andreas, St. Gallen, 1961
1366 Bollhalder Robert, St. Gallen, 1957
575 Bolt Sascha, FL-Balzers, 1975
357 Bonaria Remo, Zürich, 1977
1669 Böni Bruno, St. Gallen, 1968
886 Bonzon Christopher, Zürich, 1983
1187 Bopp Nicolas, Wittenbach, 1995
165 Bösch Roger, St. Gallen, 1982
1961 Bösch Roli, Abtwil SG, 1961
391 Bösch Ruedi, Ulisbach, 1991
810 Bossart Christoph, Gossau SG, 1960
577 Bosshard Michael, Stettfurt, 1972
1188 Bosshart Erwin, Gossau SG, 1966
1273 Bötschi Silvan, St. Gallen, 1988
39 Bracko Oliver, Zürich, 1979
1280 Brandenberger Erwin, Roggwil TG, 1970
250 Brandenberger Michael, Stetten SH, 1964
1281 Brandenberger Pascal, Rorschacherberg, 1980
1670 Brander Patrick, St. Gallen, 1992
73 Brändle Gabriel, Gossau SG, 1994
731 Brändle Tony, Wil SG, 1967
74 Brändle Viktor, Gossau SG, 1957
164 Brändli Oliver, Münchwilen TG, 1974
2867 Brasser Andreas, Mörschwil, 1978
720 Brauchli Thomas, St. Gallen, 1966
1621 Braunwalder Andreas, St. Gallen, 1975
1189 Brechbuehl Daniel, Uzwil, 1973
251 Brehm Manuel, St. Gallen, 1975
40 Breitenmoser Fabian, Bütschwil, 1990
163 Breitenmoser Jörg, St. Gallen, 1961
252 Breitenmoser Pascal, Gossau SG, 1988
384 Breitenmoser Till, Grub AR, 1992
385 Breitkreuz Erik, Herrenhof, 1985
887 Brenner Walter, St. Gallen, 1958
889 Bresch Mario, Frasnacht, 1968
148 Breuss Oliver, A-Feldkirch, 1983
1190 Brivio Benno, Amriswil, 1965
386 Brivio Ramon, Amriswil, 1993
1282 Broger Urs, St. Gallen, 1975
1143 Bruderer Silvio, Gais, 1982
2880 Bruggmann David, St. Gallen, 1989
34 Bruggmann Philip, Salmsach, 1971
86 Bruggmann Philipp, Lichtensteig, 1989
387 Bruggmann Remo, Rorschacherberg, 1959
890 Bruhin Kevin, Zuzwil SG, 1986
1622 Bruhin Roger, Gossau SG, 1983
812 Brühwiler Ralph, St. Margrethen SG, 1959
2907 Brühwiler Silvan, Tobel, 1979
1192 Brülhart Fabrizio, Herisau, 1990
87 Brüngger Marcel, Andwil SG, 1963
1191 Brunner Michael, St. Gallen, 1975
388 Brunner Pius, Sirnach, 1980
389 Brunner Ralph, Engelburg, 1963
59 Brüschweiler Roman, Romanshorn, 1975
89 Büchel Helmut, Heerbrugg, 1964
896 Büchi Ruedi, Buchs SG, 1968
1569 Büchler Alain, St. Gallen, 1986
897 Büchler Alwin, St. Gallen, 1982
255 Büchler Andreas, Herisau, 1964
898 Büchler Kevin, Lütisburg, 1991
1623 Büchli Marco, Steinach, 1988
1605 Buchs Michael, St. Gallen, 1969
1193 Buerke Peter, VIE-Ho Chi Minh City, 1957
1671 Bühler Andreas, Niederteufen, 1969
256 Bühler Michael, Leissigen, 1986
90 Bühler Raphael, St. Gallen, 1986
899 Bühlmann Christoph, St. Gallen, 1984
1146 Bühlmann Kurt, Appenzell, 1950
1624 Bühlmann Peter, St. Gallen, 1981
892 Buner Roberto, Speicher, 1950
88 Burgermeister Urs, Gossau SG, 1970
900 Bürgi Markus, Buchs SG, 1970
901 Bürgi Roger, Herisau, 1977
1195 Bürki Kurt, Gossau SG, 1961
580 Bürki Philipp, Gossau SG, 1994
894 Burri Christoph, Gossau SG, 1981
253 Burri Markus, Rüthi (Rheintal), 1961
254 Buryk Jaroslaw, Berneck, 1976
903 Cagirgan Oemer, FL-Gamprin-Bendern, 1978
1420 Cahenzli René, Heerbrugg, 1981
904 Calabria Roman, St. Gallen, 1976
581 Calderara Simon, Au SG, 1979
1570 Caliebe Alexander, Winterthur, 1978
392 Caluori Daniel, St. Gallen, 1990
1421 Camilleri Chris, Rorschach, 1968
582 Capol Ernst, Wolfhalden, 1966
906 Capraro Nicolas, St. Gallen, 1988
583 Cardoso Yves, Rüti ZH, 1990
1422 Carls Davide, Pfaffhausen, 1989
584 Cellere Marco, Niederteufen, 1982
1672 Cerny Stan, Bichwil, 1970
19 Christen Samuel, Teufen AR, 1977
907 Christensen Leif, Gossau SG, 1974
166 Cikanek Maximilian, D-Landshut, 1990
586 Cimenti Patrick, St. Gallen, 1964
1511 Coka Danilo, St. Gallen, 1962
908 Coluccia Adriano, Wittenbach, 1971
369 Conde Dominique, St. Gallen, 1981
167 Coray Reto, St. Gallen, 1957
91 Coray Roger, Altstätten SG, 1967
587 Cordin Claudio, Roggwil TG, 1960
909 Corrodi Raffael, St. Gallen, 1989
393 Coulin Aaron, Zürich, 1987
257 Crameri Teo, Igis, 1971
815 Cremer Thomas, Teufen AR, 1966
910 Crescenti Sandro, Diepoldsau, 1981
911 Custer Reto, Marbach SG, 1964
168 Dähler Patrick, Teufen AR, 1981
394 Dalto Stefan, St. Gallen, 1977
1147 Dasen Erich, St. Gallen, 1962
395 Date Martin, Teufen AR, 1963
396 Date Raphael, Teufen AR, 1998
588 Date Simon, Oberburg, 1972
1285 Daugaard Christoph, Romanshorn, 1980
589 De La Poza Juan, Goldach, 1963
397 De Marianis Massimo, Tägerschen, 1974
912 De Monyé Christiaan, St. Gallen, 1974
398 De Santis Fabio, Goldach, 1976
399 De Stefani Daniel, Häggenschwil, 1969
913 De Vries Bert-Jan, Speicher, 1963
2 Degan Glauco, Schwellbrunn, 1970
816 Del Monte Vincenzo, Oberegg, 1994
258 Dell Philipp, Zürich, 1985
149 Demont Gallus, Domat/Ems, 1950
914 Denger Marco, Waldstatt, 1977
400 Derungs Josef, Flums, 1964
1369 Derungs Richard, Uzwil, 1970
1370 Derungs Silvio, Gossau SG, 1975
1362 Derungs Walter, Flawil, 1947
8 Deucher André, Romanshorn, 1971
915 Di Pane Filippo, Rorschach, 1962
1551 Dierauer Yves, St. Gallen, 1990
1287 Diethelm Matthias, Amriswil, 1988
370 Diethelm Roland, Teufen AR, 1967
92 Diezi Stephan, Heerbrugg, 1980
401 Dill Markus, Innerberg, 1964
916 Dischler Peter, Lutzenberg, 1986
1424 Dörler Fabian, A-Bregenz, 1987
403 Dörler Philipp, A-Wien, 1983
402 Doukas Vaios, Flawil, 1974
918 Drach Roland, Heerbrugg, 1963
1530 Dreussi Max, Niederteufen, 1967
2886 Eberhard Stefan, Wil SG, 1984
1674 Eberle Alexander, St. Gallen, 1968
404 Eberle Beat, Flumserberg-Saxli, 1960
734 Eberle Paul, Degersheim, 1948
31 Eckmann Bernd, Bernhardzell, 1967
796 Ecoeur Pierre, St. Gallen, 1950
922 Edelmann Mirco, Weinfelden, 1974
1150 Edelmann René, Tägerwilen, 1985
358 Eggenberger Thomas, St. Gallen, 1964
590 Egger Dominic, Wuppenau, 1980
1289 Egger Manuel, Winterthur, 1982
405 Egger Marcel, Andwil SG, 1973
233 Egger Ralph, St. Gallen, 1979
1373 Egger Thomas, Gossau SG, 1969
93 Egli Pius, Andwil SG, 1966

Bild: Benjamin Manser

Im Hintergrund ist beim Probelauf der Menzlenwald mit den Überbauungen Hechtacker und Rosenbüchel zu sehen.

Eine Strecke für alle Muskeln

Wer flache Läufe liebt, wird sich am St. Galler Auffahrtslauf schwer tun. Der hügelige Kurs ist happig – vor allem der Schlussaufstieg im Sittertobel. Laufexperte Markus Ryffel sieht im Auf und Ab aber auch Vorteile. Er empfiehlt den Läufern ein «muskuläres Wechselspiel».

RALF STREULE

Bild: Benjamin Manser

Der «Helly-Hansen-Hill» führt vom OpenAir-Gelände hinauf nach Abtwil. Lockeres Plaudern wird hier im Wettkampf kaum mehr möglich sein.

«Wer nicht auf steilen Strecken trainiert, wird am St. Galler Auffahrtslauf Mühe haben.» Diesen Satz sagt nicht irgendeiner, sondern ein Mann, der in den vergangenen Jahrzehnten den Laufsport in der Schweiz geprägt hat: Markus Ryffel, der Olympia-Zweite über 5000 Meter in Los Angeles 1984. Bis heute ist er Laufexperte geblieben und bietet mit seiner Firma Laufkurse an. Sein Fazit, nachdem er das Höhenprofil des Auffahrtslaufs studiert hat: «Die Läuferinnen und Läufer müssen zu ihren Bestzeiten wohl fünf bis zehn Prozent dazurechnen.» Will heissen: Wer sich Halbmarathon-Zeiten um zwei Stunden gewöhnt ist, muss sechs bis zwölf Minuten addieren.

«Die Ermüdung wird verteilt»

Start und Ziel des Halbmarathons befinden sich auf 650 Metern über Meer bei der AFG Arena. Dazwischen erreichen die Läufer oberhalb des Güterbahnhofs den höchsten Punkt auf rund 700 Meter, später steigen sie hinunter ins Sittertobel auf etwa 580 Meter. Total sind rund 250 Höhenmeter zu bewältigen.

Das coupierte Gelände sei eine Herausforderung, gleichzeitig aber ein «riesiger Vorteil» für die Läufer, sagt Ryffel. Erstens mache das Auf und Ab einen Lauf interessanter. Zweitens spare Kraft, wer geländeangepasst laufen könne. Das Rezept heisse «muskuläres Wechselspiel»: Aufwärts wird anders gelaufen als geradeaus oder abwärts. «Die Ermüdung kann so über die 21 Kilometer auf die verschiedenen Muskelgruppen verteilt werden.»

Fürs Aufwärtslaufen empfiehlt Ryffel, auf dem Vorfuss, also dem Fussballen zu laufen, den Druck aus dem Fussgelenk zu intensivieren, dafür kürzere Schritte zu machen. Dabei wird vor allem der tiefe Wadenmuskel, der «Soleus», belastet. Im Vorteil sei, wer diesen konsequent gestärkt habe, zum Beispiel mit Seilspringen, häufigem Barfusslaufen – oder eben mit Aufwärtslaufen. Auf flachem Gelände soll der Läufer hingegen tendenziell auf der Ferse abrollen oder auf dem Mittelfuss landen und so andere Muskeln beanspruchen.

Noch einen Tip gibt Ryffel: Geht's aufwärts, müssen die Arme stärker als sonst als Taktgeber und eigentliches Pendel funktionieren. Zudem verschiebe sich der Körperschwerpunkt nach vorne.

Harter Helly-Hansen-Hill

Eigentliches «pièce de resistance» für die gegen 3000 Läuferinnen und Läufer des Halbmarathons und des 10-km-Laufs dürfte der Schlussaufstieg vom OpenAir-Gelände im Sittertobel hinauf nach Abtwil sein. Hier werden auf etwa 700 Metern rund 50 Höhenmeter zurückgelegt. Dank einem Sponsor hat der Aufstieg auch einen passenden Namen erhalten: Der «Helly-Hansen-Hill» wird beim einen oder anderen Sportler über persönlichen Erfolg oder Frust entscheiden. «Hier kommt die Kraftkomponente und die Technik zum Tragen», sagt Ryffel. Nach eineinhalb Stunden sei nicht nur die Muskulatur, sondern auch der Geist nicht mehr ganz frisch. Umso schwieriger werde es, technisch sauber zu laufen. Er legt deshalb in seinen Kursen Wert darauf, dass nicht nur gerannt, sondern auch gezielt Beweglichkeit, Technik und Kraft trainiert wird.

Sprint ins Sittertobel vermeiden

Bei all den Tips fürs Aufwärtslaufen dürfe eines nicht vergessen werden: Nicht beim Aufsondern beim Abstieg würden sich die meisten Läufer um eine gute Zeit bringen. «Abwärts aufholen zu wollen kann sich rächen.» Weil dabei auf die Beine das sechsfache Körpergewicht wirke, leide die Muskulatur. Besser spare man abwärts die Kräfte für den Schlussaufstieg. Für den Abstieg empfiehlt Ryffel eine spezielle Technik, sofern die Unterlage dies erlaubt: Läufer sollen «mit dem ganzen Fuss in den Schritt reinrutschen» und nicht auf der Ferse abrollen. Wer abwärts «zu viel will», werde es tagelang spüren. «Muskelkater holen sich die meisten Läufer beim Abwärtslaufen.»

1290 Egloff Reto, Henau, 1983
406 Ehret Claudius, Pully, 1978
1675 Eichenberger Max, Arbon, 1954
35 Eichmüller Tobias, Freidorf TG, 1990
1552 Eigenmann Bruno, Waldkirch, 1974
924 Eigenmann Jan, Arnegg, 1975
20 Eilinger Michael, Arnegg, 1974
591 Eilinger Roman, Niederbüren, 1979
10 Eisenring René, Oberuzwil, 1972
926 Eisenring Roland, St. Gallen, 1984
592 Eisenring Theo, Bütschwil, 1962
408 Ellenrieder Daniel, St. Gallen, 1990
259 Elmer Hans, Zürich, 1961
1409 Enge Stefan, Balgach, 1976
927 Engel Luca, Uznach, 1980
797 Engeler Ruedi, Bischofszell, 1964
928 Engert Markus, Tägerwilen, 1979
1514 Engesser Christopher, Wil SG, 1980
1528 Engesser Stefan, Gossau SG, 1982
1151 Enz Joseph, Stein AR, 1950
546 Enz Michael, Zürich, 1977
260 Enz Thomas, Zürich, 1976
94 Enzler Daniel, Appenzell, 1965
409 Epis Alessandro, Sulgen, 1967
2854 Etter Heinz, Bischofszell, 1953
169 Etter Nathanaël, Corminboeuf, 1991
1606 Eugster Dominic, St. Gallen, 1981
725 Eugster Hans, Almens, 1950
1676 Eugster Joel, Bronschhofen, 1988
261 Eugster Jürg, Buhwil, 1956
2893 Eugster Manuel, Steinach, 1984
420 Fäh Adrian, Schwarzenbach SG, 1971
1374 Farkhondeh-Hoy Marcel, St. Gallen, 1974
1531 Farrèr Manuel, St. Gallen, 1987
1294 Fässler Alfred, Appenzell, 1970
269 Fässler Ramon, Appenzell, 1988
270 Fässler Roman, Appenzell, 1959
1293 Felder Oliver, St. Gallen, 1969
2913 Felgner Sebastian, Flawil, 1982
171 Fenk Marco, Hinterforst, 1992
929 Feringa Jan, Buchs SG, 1966
736 Fernandez Sergio, Rorschach, 1980
593 Ficarra Alessandro, Goldach, 1980
737 Ficarra Giuseppe, St. Gallen, 1954
262 Fiechter Christian, Gossau SG, 1987
352 Fiel Andreas, A-Wolfurt, 1967
1137 Filli Alain, Stein AR, 1980
226 Fisch Adrian, Amriswil, 1984
817 Fischer Stefan, D-Konstanz, 1966
931 Fitzi Dominik, St. Gallen, 1984
595 Fitzi Markus, Züberwangen, 1975
96 Fitzi Urs, Abtwil SG, 1973
410 Flammer Hermann, Zuzwil SG, 1958
1295 Föhn Jürg, Sonnental, 1964
411 Fojt Bartlomiej, PL-Poznan, 1976
1572 Folgado Maikel, St. Gallen, 1987
412 Forlin Livio, Engelburg, 1993
413 Foscan Silvio, Winterthur, 1981
172 Franck Andreas, Jonschwil, 1963
173 Frank Markus, Grabs, 1974
263 Franke Raphael, St. Gallen, 1980
414 Fravi Gion Alejandro, St. Gallen, 1993
1573 Frefel Beat, Mörschwil, 1967
1376 Frehner Lukas, Gais, 1992
933 Frei Christian, St. Gallen, 1985
934 Frei Martin, Diepoldsau, 1979
174 Frei Peter, Abtwil SG, 1972
557 Frei Rene, Widnau, 1963
935 Frei Rico, Abtwil SG, 1973
415 Frei Roman, Gossau SG, 1988
97 Frei Silvan, Speicher, 1957
936 Frei Stef, Schönengrund, 1981
1625 Freund Peter, Bühler, 1978
29 Frey Diego, Amriswil, 1988
264 Frick Adrian, Zug, 1987
937 rick Joseph, Wängi, 1978
265 Frick Marco, Abtwil SG, 1990
938 Frick Moritz, Abtwil SG, 1993
596 Frischknecht Daniel, Frauenfeld, 1966
940 Frischknecht Jérôme, Schönengrund, 1985
1270 Frischknecht Markus, Mörschwil, 1969
941 Frischknecht Pascal, Kreuzlingen, 1982
417 Frischknecht Ralph, Bühler, 1975
597 Frischknecht Reto, Kloten, 1989
266 Friscic Lucas, St. Gallen, 1991
818 Fritsche Gregor, Bühler, 1964
99 Fritsche Markus, Bütschwil, 1970
418 Fritsche Martin, Zürich, 1985
267 Fröhlich David, Horn, 1983
819 Frömming Torsten, St. Gallen, 1971
268 Fuchs Andreas, Aadorf, 1979
598 Fuchs Florian, St. Gallen, 1979
943 Fuchs Grazian, Tübach, 1973
100 Fuchs Peter, Hefenhausen, 1987
419 Fuchs Silvan, St. Gallen, 1980
153 Fuchs Valentin, St. Gallen, 1975
1678 Furlan Ivan, St. Gallen, 1967
21 Fuss Andreas, A-Hörbranz, 1978
944 Fust Peter, Wil SG, 1975
945 Gabele Thomas, St. Gallen, 1987
738 Gabriel Marcel, Horgen, 1964
102 Gächter Roland, Oberriet SG, 1972
961 Gähwiler Michael, Hauptwil, 1973
1199 Gajetzki Thomas, Staad SG, 1970
804 Gälli Jürg, Birsfelden, 1965
1296 Garcia David, Arbon, 1978
421 Garcia Oscar, Speicher, 1970
1428 Gasser Christof, Au SG, 1991
599 Gasser Thomas, Engelburg, 1965
271 Gasteier Peter, Oberuzwil, 1970
422 Gattiker Urs, Frauenfeld, 1984
946 Gebert Mischa, Kirchberg SG, 1982
423 Gehrig Arnold, Libingen, 1951
947 Gehrig Marco, Wil SG, 1980
948 Gehrig Reto, Wil SG, 1967
949 Gehrig Rouven, Wil SG, 1997
2885 Geiger Freddy, Untereggen, 1955
1679 Geiger Marius, Untereggen, 1990
272 Geiger Patrick, Neukirch (Egnach), 1991
950 Geissbühler Hans, Zuzwil SG, 1948
547 Geissbühler Markus, St. Gallen, 1978
601 Geisser Frank, Mörschwil, 1990
602 Gemperle Marcel, Gossau SG, 1983
951 Gendre Julien, Zürich, 1983
353 Genova Michael, St. Gallen, 1979
1200 Gentsch Tobias, Arbon, 1989
1430 Germann Marco, Flawil, 1981
1201 Gervasi Paolo, Horn, 1980
1202 Gervasi Riccardo, Arbon, 1986
953 Gessler Johann, D-Konstanz, 1967
1627 Gibis Georg, D-Ringsheim, 1957
1431 Giezendanner Emil, Ebnat-Kappel, 1965
1297 Giezendanner Felix, Rapperswil SG, 1992
5 Giger Christoph, Mörschwil, 1979
603 Giger Ivo, Bütschwil, 1966
273 Giger Jonathan, Uster, 1991
1629 Giger Markus, Horn, 1973
274 Giger Markus, Arnegg, 1962
75 Giovanni Flavio, St. Gallen, 1992
739 Girardelli Patrick, Widnau, 1973
802 Gisclon Georges, Abtwil SG, 1947
1152 Gloor Marco, Zürich, 1969
604 Gmünder Baptist, Appenzell, 1984
424 Gmünder Florian, St. Gallen, 1987
1379 Good Manuel, St. Gallen, 1981
955 Gougler Arnaud, St. Gallen, 1991
956 Graf Martin, St. Gallen, 1980
1434 Graf Michael, Amriswil, 1985
175 Graf Thomas, Gossau SG, 1982
275 Graf Urs, St. Gallen, 1974
1299 Grasso Andrea, St. Gallen, 1966
741 Gref Christian, Chur, 1976
176 Grob Christian, Gossau SG, 1967
425 Grob René, Engelburg, 1958
1380 Grob Stefan, St. Gallen, 1976
1436 Gröber Philipp, St. Gallen, 1990
2851 Grogg Kevin, Wittenbach, 1987
63 Grossenbacher Benjamin, Sulgen, 1989
1204 Grubenmann Silvio, Wald ZH, 1981
742 Grüninger Armin, Ermatingen, 1956
276 Grütter Marco, Speicher, 1982
957 Gscheider Ivan, Degersheim, 1996
958 Gscheider Philipp, Degersheim, 1968
1683 Gschwend Bruno, Tübach, 1962
1205 Gschwend Karl, St. Gallen, 1945
1685 Gschwend Oli, Rehetobel, 1989
1686 Gschwend Peter, Rehetobel, 1957
959 Gschwend Sandro, Speicherschwendi, 1967
1554 Gschwend Thomas, St. Gallen, 1988
1980 Gubser Daniel, Muolen, 1980
1879 Gubser Sandro, St. Gallen, 1988
605 Guimond Sebastien, St. Gallen, 1977
1437 Gulde Michael, Eggersriet, 1973
103 Güpfert Niklaus, Winterthur, 1981
101 Gut Pascal, Wil SG, 1991
177 Güttinger Urs, Schaffhausen, 1966
1631 Haas Markus, Schwellbrunn, 1962
217 Haasters Peer, Gossau SG, 1981
1688 Hadorn Christian, St. Gallen, 1987
962 Hafner Hubert, Oberbüren, 1968
426 Hafner Manuel, Lömmenschwil, 1989
1632 Hafner Mathias, Lömmenschwil, 1991
427 Haiduk Sydney, St. Gallen, 1982
277 Halbeisen-Seger Michael, St. Gallen, 1974
606 Haldi Benjamin, St. Gallen, 1988
963 Haltiner Rolf, Niederhelfenschwil, 1967
607 Haltiner Silvan, Herisau, 1990
964 Hanimann Andreas, Widnau, 1957
1209 Hanimann Reto, Wittenbach, 1983
428 Hanselmann Christoph, Altstätten SG, 1977
429 Hanselmann Samuel, Oberriet SG, 1977
1689 Hansen Helly Joul, N-Oslo
41 Hanser Robin, Kreuzlingen, 1971
278 Hardank Markus, F-Cannes, 1979
966 Hartmann Andreas, Herisau, 1968
1690 Hartmann Ivo, Krummenau, 1992
608 Hartmann Marc, St. Gallen, 1970
967 Hartmann Roland Hardy, Jona, 1970
104 Hasani Dritan, Romanshorn, 1975
2858 Haselbach Stefan, Abtwil SG, 1970
968 Hasler Michael, Thal, 1973
4 Hasler Reto, Rorschacherberg, 1980
548 Haettenschwiler Dominique, St. Gallen, 1984
105 Hauck Antoine, Kriens, 1983
609 Hauser Dominik, Zuzwil SG, 1997
2856 Haussner Enrico, Teufen AR, 1978
430 Hautle Matthias, Wattwil, 1980
745 Hechelhammer Michael, Wil SG, 1977
106 Heeb Dominik, Wittenbach, 1989
969 Heeb Philipp, Buchs SG, 1983
610 Heerdegen Beat, Niederuzwil, 1970
1153 Heerdegen Philipp, Flawil, 1936
279 Hefti Carlo, Goldach, 1971
1381 Hegde Vivin, St. Gallen, 1983
107 Hegelbach Peter, Wittenbach, 1969
222 Heggli Michael, St. Gallen, 1983
1633 Hehli Justin, St. Gallen, 1995
109 Heilig Lorenz, St. Gallen, 1979
110 Heim Samuel, Romanshorn, 1973
1578 Heinemann Michael, St. Gallen, 1983
1301 Heiniger Hanspeter, Mosnang, 1953
178 Heinimann Lucas, Kreuzlingen, 1980
1210 Helfenberger Andreas, Arbon, 1962
432 Helfenberger Marco, St. Gallen, 1986
611 Helfenberger Roman, Muolen, 1983
218 Heller Patrick, Abtwil SG, 1977
64 Hengartner Urs, Bernhardzell, 1964
612 Henkel Thomas, St. Gallen, 1970
433 Hensch Christoph, Bichwil, 1963
434 Hensel Peter, Thal, 1967

1211 Herbert Mark, St. Gallen, 1961
1302 Herde Michael, St. Gallen, 1990
970 Herzer Rolf, Lichtensteig, 1951
280 Herzog Dieter, Freidorf TG, 1965
281 Herzog Fred, Teufen AR, 1960
613 Herzog Roman, St. Gallen, 1988
614 Hess Lukas, St. Gallen, 1982
179 Hess Thomas, Arnegg, 1965
42 Heuberger Silvan, Wilen b. Wil, 1973
1154 Heuberger Thomas, Niederbüren, 1985
616 Hientzsch Bernd, D-Hochheim, 1963
971 Hilber Andreas, Rickenbach b. Wil, 1960
822 Hinder Daniel, St. Gallen, 1975
435 Hirschi Heinz, Hettlingen, 1956
1691 Hirschi Werner, Waldkirch, 1952
1303 Hirsig Bernhard, St. Gallen, 1956
436 Hirt Fridolin, Rorschach, 1958
2855 Hirter Markus, Niederuzwil, 1964
283 Hochreutener Roland, Speicher, 1966
2876 Hochreutener Stefan, Untereggen, 1968
371 Hoffmann Christian, St. Gallen, 1979
1214 Hofstetter Felix, St. Gallen, 1982
1517 Hofstetter Pascal, Abtwil SG, 1976
1443 Högger Peter, St. Gallen, 1956
437 Hoegger Vinzenz, St. Gallen, 1966
444 Höhener Patrick, Abtwil SG, 1970
746 Hohl Andreas, Engelburg, 1983
618 Hohl Luca, Speicherschwendi, 1990
973 Holderegger Lars, Gais, 1994
1693 Holderegger Martin, Gais, 1988
1383 Holenstein Christian, Tübach, 1986
1215 Holenstein Thomas, Mörschwil, 1959
1694 Hollenstein Alexander, Bütschwil, 1964
284 Hollenstein Richi, Lütisburg, 1987
65 Holzhüter Dirk, Flawil, 1965
747 Horlacher Joel, St. Gallen, 1993
1637 Höss Martin, Wittenbach, 1972
180 Howard Martin, Wädenswil, 1981
621 Huber Beat, Montlingen, 1976
622 Huber Daniel, St. Gallen, 1964
1695 Huber Erich, Wittenbach, 1957
438 Huber Marcel, St. Gallen, 1974
111 Huber Marco, Gossau SG, 1975
1696 Huber Raphael, Wittenbach, 1986
235 Huber Remo, Zürich, 1981
1111 Huber Reto, Gossau SG, 1973
439 Hubschmid Daniel, Zug, 1972
28 Hug Michael, Zuzwil SG, 1979
1635 Hug Norbert, Gossau SG, 1956
2859 Hug Roger, Wil SG, 1980
13 Hugentobler Josef, St. Gallen, 1979
286 Hüppi Gregor, Gossau SG, 1978
1444 Hürlimann Andreas, Goldach, 1990
181 Huser Werner, Goldach, 1943
1636 Hutter Ignaz, Kriessern, 1955
1155 Hutterli Martin, Gossau SG, 1979
182 Huwyler Rolf, St. Gallen, 1968
975 Iandolo Marcello, Gossau SG, 1978
287 Iezzi Marco, St. Gallen, 1963
1384 Imbimbo Stefan, St. Gallen, 1973
623 Imhof Marcel, Dietikon, 1979
1156 Imminger Günter, St. Gallen, 1964
288 Inauen David, Appenzell, 1986
977 Inauen Hermann, Appenzell, 1962
440 Inauen Patrick, Chur, 1969
1638 Inauen Roger, Altstätten SG, 1986
981 Innarella Vincenzo, Wittenbach, 1973
748 Jäckle Tobias, Steckborn, 1997
1157 Jäckle Werner, Steckborn, 1960
157 Jacomet Daniel, Abtwil SG, 1977
1219 Jäger Martin, St. Gallen, 1967
1698 Jäggi Stefan, Marbach SG, 1966
43 Jakob Christian, Gais, 1978
1699 Jakob Raffi, St. Gallen, 1996
1308 Janjic Dejan, St. Gallen, 1980
826 Jarjour Kamel, Flawil, 1951

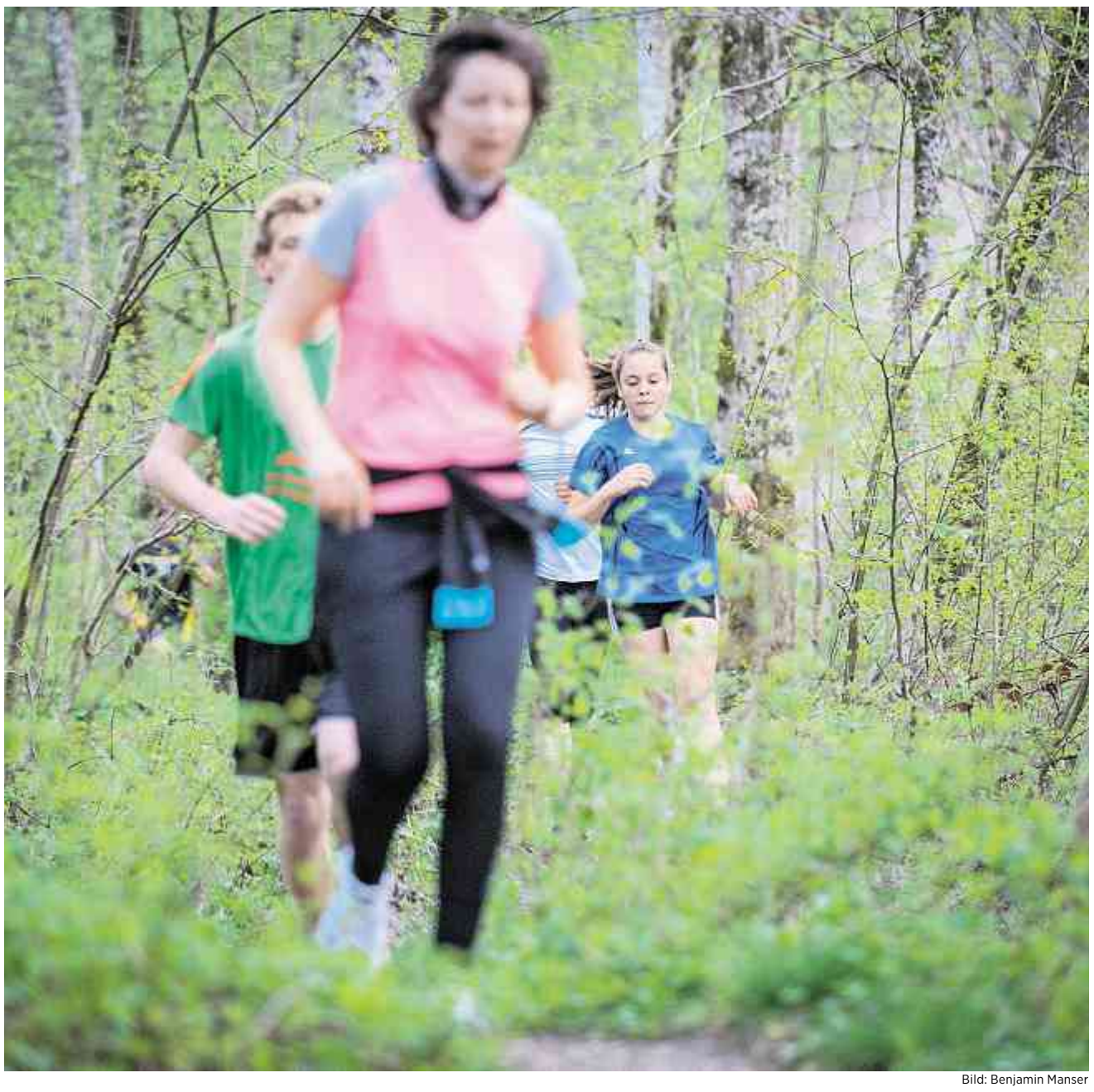


Bild: Benjamin Manser

«Wildes Sittertobel»: Im Waldstück geht es über Stock und Stein. Die Läufer erwartet eine einzigartige Streckenführung.

625 Jaun Andreas, St. Gallen, 1978
982 Jeanneret Lionel, St. Gallen, 1992
1311 Jöhl Patrick, Staad SG, 1972
289 Jossi Christian, Winterthur, 1961
626 Jost Jonas, Rapperswil SG, 1982
147 Jung Gerold, Oberbüren, 1963
112 Jung Urban, Oberbüren, 1968
240 Jung Urs, Grub AR, 1963
441 Juon Michael, Bühler, 1986
442 Juon Simon, Bühler, 1992
1447 Justo Estefan, St. Gallen, 1989
113 Jutz Otto, Arbon, 1972
829 Kaiser Ivo, Niederuzwil, 1962
984 Kalberer David, Tscherlach, 1970
639 Kälin Reto, Neukirch (Egnach), 1962
1458 Kämpfer Roman, Oberwil BL, 1976
2864 Käppeli Marco, St. Gallen, 1977
1459 Käser Dominik, St. Gallen, 1990
445 Kasper Bernhard, Cugnasco, 1951
446 Kasper Otmar, Weinfelden, 1951
183 Kaufmann Daniel N., Weinfelden, 1970
1385 Keel Christof, Fläsch, 1983
985 Keel Stefan, Altenrhein, 1969
447 Kellenberger Hans, St. Margrethen SG, 1965
986 Kellenberger Jürg, Wolfhalden, 1961
2872 Kellenberger Urs, Untereggen, 1967
44 Keller Christian, Meilen, 1968
290 Keller David, St. Gallen, 1977
1220 Keller Hans, Waldkirch, 1955
749 Keller Jürg, St.Gallen, 1980
291 Keller Marco, Gossau SG, 1978
114 Keller Markus, Gossau SG, 1962
1312 Keller Michael, Herisau, 1998
292 Keller Peter, Bütschwil, 1971
293 Keller Sven, Ulisbach, 1993
448 Keller Urs, Ermatingen, 1958
236 Keller Werner, Niederglatt SG, 1954
1221 Kemp Andrew, Jona, 1975
630 Kempter Gregor, Hauptwil, 1972
989 Kern Roland, Rorschacherberg, 1967
294 Kernen Roger, Tägerschen, 1977
990 Kessler René, Gossau SG, 1970
184 Kieliger Matthias, Zürich, 1972
220 Kisker Kurt, St. Gallen, 1991
115 Kläger Roger, Degersheim, 1970
76 Kläger Roland, Küsnacht ZH, 1977
1450 Kläger Stefan, Abtwil SG, 1972
1412 Klaus Remy, St. Gallen, 1950
360 Kleeli Ruedi, Hinwil, 1951
449 Kleger Raphael, St. Gallen, 1995
992 Kleiner Joel, Speicher, 1987
66 Kliebenschädel Thomas, Flawil, 1977
1222 Klingenberg Daniel, St. Gallen, 1962
631 Knaus Pascal, Wil SG, 1979
542 Knechtle Rolf, Bühler, 1970
1451 Knechtle Thomas, Herisau, 1968
1452 Kneubuehler Armin, Arbon, 1947
1700 Knuchel Ueli, Gossau SG, 1955
295 Knüsel Marc, Gossau SG, 1972
450 Kobelt Markus, Marbach SG, 1978
22 Kobler Florian, Gossau SG, 1978
366 Koch Paul, Salez, 1971
1454 Koch Simeon, Bazenheid, 1991
833 Kohler Andreas, Bad Ragaz, 1970
835 Köhler Christian, St. Gallen, 1972
1158 Kohli Roland, Wittenbach, 1971
30 Kolb Roger, St. Gallen, 1972
633 Kolbe Markus, St. Gallen, 1967
1701 Kölbener Pius, St. Gallen, 1960
296 Koller Andreas, Herisau, 1971
297 Koller Christof, Lenggenwil, 1966
298 Koller Daniel, Appenzell, 1988
634 Koller Erich, St. Gallen, 1976
299 Koller Florian, Uzwil, 1982
995 Koller Martin, Oberbüren, 1962
451 Koller Patrick, Gonten, 1987
158 Koller Stefan, Sonnental, 1975
452 Koster Martin, St. Gallen, 1980
9 Krähenbühl Nicola, Basel, 1987
116 Krähenmann Edi, Zuzwil SG, 1958
454 Kraus Ulrich, Engelburg, 1968
635 Krawanja Thorsten, St. Gallen, 1973
636 Kreis Patrick, Amriswil, 1985
997 Kreutzer Christian, Wittenbach, 1967
455 Krueger Simon, D-Oberhaching, 1985
998 Krüse Simon, St. Gallen, 1983
834 Kucera Michael, Gossau SG, 1988
456 Kugler Ernst, Mauren TG, 1966
637 Kuhn Fredy, Stehrenberg, 1959
1457 Kuhn Roger, Bäch SZ, 1983
459 Kühne Marco, St. Gallen, 1984
24 Kühne Raphael, Flawil, 1956
1004 Kühnis Ivo, Eggersriet, 1976
2844 Kümin Eduard, Wil SG, 1985
457 Kummer Stefan, Fahrweid, 1982
1388 Kundela Franz, St. Gallen, 1951
1641 Kündig Herbert, Wil SG, 1953
1390 Kündig Thomas, Abtwil SG, 1980
640 Küng Christian, St. Gallen, 1959
77 Küng Martin, Waldstatt, 1970
641 Küng Max, Wilen b. Wil, 1987
1006 Küng Patrick, Lachen SZ, 1978
1007 Küng Robert, Au SG, 1969
228 Künzle Roman, Appenzell, 1978
1316 Künzle Stefan, Abtwil SG, 1969
2865 Kuenzle Urs, Wil SG, 1982
1001 Kurath Erich, Flums, 1969
638 Kurath Ivo, Winterthur, 1978
458 Kuratli Daniel, Oberuzwil, 1985
1703 Kuratli Hans, Mosnang, 1961
1389 Kurth Fredi, Tübach, 1951
1002 Kurzmann Mäni, Marbach SG, 1968
1704 Kuster Fredi, Arbon, 1949
1705 Kuster Herbert, Engelberg, 1951
1223 Labhart Raphael, St. Gallen, 1986
1022 Lämmler Andreas, Niederteufen, 1972
1023 Lämmler Christian, Waldstatt, 1960
1607 Lampert Jean-Claude, St. Gallen, 1995
1318 Lang Martin, St. Gallen, 1970
1009 Lang Philipp, St. Gallen, 1981
750 Latzer Roman, Gossau SG, 1977
1011 Lauber Roland, Eggersriet, 1972
185 Lauener Andy, Niederglatt SG, 1963
1234 Lauria Alessandro, I-Milano, 1973
117 Lautar Alen, Heiden, 1985
300 Lazraj Edi, Wittenbach, 1979
642 Lazzeri Carlo, Steinmaur, 1963

Anzeige

Täglich frisch

Geniessen Sie jeden Tag eine frische und vollwertige Lektüre mit regionalem Mehrwert – dank der Kombination aus Tageszeitung und «Ostschweiz am Sonntag». Mit einem Abonnement haben Sie diesen Lesegenuss jeden Morgen druckfrisch im Briefkasten.

www.tagblatt.ch/aboservice

FESTLAND

Ein Team – eine Familie

Die Rebsteinerin Seraina Gschwend freut sich auf den Teamevent am Auffahrtslauf – sie geht mit Tochter Flurina und Sohn Fadri an den Start.

ANDREAS DITARANTO

Bild: Benjamin Manser

«Familiy-Power» aus dem Rheintal (v.l.): Seraina Gschwend mit ihrem 14jährigen Sohn Fadri und ihrer 12jährigen Tochter Flurina.

Als sie erfuhr, dass es am Auffahrtslauf in St. Gallen auch einen Teamevent geben wird, dachte sich Seraina Gschwend: «Das wäre eine schöne Gelegenheit, gemeinsam mit den Kindern teilzunehmen.» Die «Vernehmlassung» bei Gschwends im trauten Heim in Rebstein dauerte nicht lange, die 45-Jährige stiess sogleich auf offene Ohren – Tochter Flurina und Sohn Fadri werden nun am 29. Mai zusammen mit ihrer Mutter die 21 Kilometer als Staffel in Angriff nehmen, Familienvater Jörg Gschwend wird seine Liebsten vor Ort unterstützen und entsprechend anfeuern.

Plausch im Vordergrund

«Es geht uns vor allem um den Plausch», hält Seraina Gschwend fest. Das heisst freilich nicht, dass man bei Gschwends nicht fit genug wäre: Die als Mütter- und Väterberaterin tätige Rheintalerin läuft und joggt auch in ihrer Freizeit regelmässig und geht gerne mit ihrem Mann spazieren – «zügig», wie sie mit einem Lächeln nachschiebt; und ihre Kinder haben nebst einer musikalischen Ader – beide sind in der Jugendmusik, Fadri spielt Trompete, Flurina Querflöte – ebenfalls ein Faible für Bewegung und Sport.

Die Tochter beginnt

So ist Flurina nebst ihrem musikalischen Engagement zudem im Leichtathletik-Verein engagiert und setzt dort vor allem auf die Laufdisziplinen. Die 12-Jährige wird am Auffahrtslauf die erste, 9 Kilometer lange Team-Teilstrecke unter ihre schnellen Füsse nehmen und am Gallusplatz an ihre Mutter übergeben. Seraina Gschwend läuft dann die zweite, 6 Kilometer lange Strecke bis zur Spisegg, wo sie von ihrem 14jährigen Sohn Fadri in Empfang genommen wird, der die letzte Etappe bis ins Ziel läuft.

Die Streckenführung des Auffahrtslaufs in St. Gallen mit dem hügeligen Kurs durch Stadt und natürliche Umgebung ist für einen urbanen Volkslauf nicht gerade typisch. Aber umso gespannter sind die Gschwends darauf. Eine spezielle Vorbereitung sei nicht vorgesehen, erklärt Seraina Gschwend, «wir werden das schon meistern und Spass haben». Die Rebsteinerin läuft in ihrer Freizeit ein- bis zweimal in der Woche 4 bis 5 Kilometer und bestreitet zwei bis drei Läufe pro Jahr, zuletzt hat sie am Frauenlauf Bern sowie im letzten Herbst am Hallwilerseelauf teilgenommen. Dass sie und ihre Kinder in St. Gallen als Teamstaffel an den Start gehen werden, habe noch einen weiteren positiven Aspekt, meint die Mittvierzigerin mit einem Augenzwinkern: «Das Tempo von Fadri und Flurina könnte ich ohnehin nicht mitgehen. So hat jeder seine Teilstrecke zu absolvieren. Und ich bekomme nicht wie sonst zu hören: Mami, du bist zu langsam!»

Mit Idee den Nerv getroffen

Die Initianten des St. Galler Auffahrtslaufs, Daniel Schmidli und Urs Brülisauer, sind sehr erfreut über die riesige Laufbegeisterung in der Ostschweiz. «Es scheint, dass wir mit der Idee eines Laufevents für die Region einen Nerv getroffen haben», sagen die beiden mittlerweile selbst engagierten Läufer.

Diese Begeisterung, die vielen positiven Rückmeldungen und die gute Zusammenarbeit mit den Partnern hätten sie während der Planung immer wieder motiviert, einen Laufanlass mit einmaligem Erlebnisfaktor für die Ostschweiz auf die Beine zu stellen. «Aus organisatorischer Sicht ist alles bereit für den ersten Auffahrtslauf», versichern Daniel Schmidli und Urs Brülisauer. «Jetzt muss nur noch Petrus mitspielen!» (red.)

Bild: Benjamin Manser

Die Initianten des Laufevents: Urs Brülisauer und Daniel Schmidli.

Infos auf allen Kanälen

Veranstalter des ersten St. Galler Auffahrtslaufs sind Tagblatt, TVO und FM 1. Die Berichterstattung über die ausverkaufte Veranstaltung ist denn auch umfassend und multimedial: Sowohl in der Zeitung wie auch im Lokalfernsehen und im Radio erfährt man alles Wissenswerte über sowie rund um die Premiere des Laufevents. Porträts, Interviews, Impressionen, Erlebnisberichte Anekdoten, Liveschaltungen, Sondersendungen – der Auffahrtslauf kann in allen Facetten und auf allen Kanälen mitverfolgt werden (letzte News und aktuelle Resultate auf www.auffahrtslauf.ch).

Das TVO-Magazin «60 Minuten» ist beim ersten Auffahrtslauf in St. Gallen hautnah mit dabei, wenn eine ganze Region in Bewegung ist. Da heisst es mitfiebern, wenn die kleinen Teilnehmer durch die Shopping Arena ins Ziel im Fussballstadion laufen und natürlich auch, wenn die Grossen auf den verschiedenen Lauf- und Nordic-Walking-Strecken ihr Bestes geben. Das Lokalfernsehen begleitet zwei Teilnehmerinnen bei ihren Vorbereitungen für den Lauf und schwitzt mit ihnen auf dem Halbmarathon. Alle Highlights mit den schönsten Bildern rund um den Anlass gibt es am Freitag, 30. Mai, ab 18.15 Uhr auf TVO.

Radio FM 1 ist mit dem Studiobus «Toro» vor Ort in der AFG Arena präsent und berichtet mit regelmässigen Liveschaltungen über das Geschehen. Ausserdem liefert FM 1 laufend die aktuellen Wetter- und Verkehrsinformationen aus der Region. Als «Besenwagen» auf der Halbmarathon-Strecke bietet «Morge-Joe» von den FM 1-Wachmachern moralische Unterstützung für die Läuferinnen und Läufer im hinteren Feld und ist dafür besorgt, dass alle Teilnehmer rechtzeitig ins Ziel finden. (red.)

TAGBLATT

Redaktion:
Rabea Huber, Andreas Ditaranto, Urs Brülisauer

Redaktionelle Mitarbeit:
Tobias Söldi, Alessia Pagani, Raya Badraun, Ralf Streule, Laurien Gschwend, Fredi Kurth

Layout: Sina Item, Raffaela Breda

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

Gemeinsame Beilage von St. Galler Tagblatt Stadt St. Gallen, Gossau und Umgebung, St. Galler Tagblatt Region Rorschach, Thurgauer Zeitung, Appenzeller Zeitung, Wiler Zeitung – Der Volksfreund, Der Rheintaler und Toggenburger Tagblatt, Werdenberger & Obertoggenburger, Rheintalische Volkszeitung, Liechtensteiner Vaterland

Inserate:
Publicitas AG
9001 St. Gallen
Telefon 071 221 00 21

Leiterin Verkauf Beilagen:
Gabriela Kuster

229 Leder Roman, St. Josefen-Abtwil, 1956
643 Lederer Michael, Mörschwil, 1974
644 Ledergerber Alain, Winden, 1987
7 Leemann Martin, Uttwil, 1973
186 Lehmann Nik, Gossau SG, 1964
1706 Lehner Andreas, Speicher, 1984
646 Leippold Thomas, St. Gallen, 1967
1013 Leisibach Peter, Abtwil SG, 1970
1556 Lendenmann Nicola, Teufen AR, 1992
78 Lengen Matthias, St. Gallen, 1992
1014 Lenherr Renato, Goldach, 1972
789 Lentati Stefano, I-Milano, 1967
461 Lenzi Ewald, Widnau, 1964
462 Lenzi Yannik, Widnau, 1995
1015 Lepperdinger Hubert, D-Kempten, 1949
1320 Leuenberger Thomas, Rorschach, 1979
648 Lichtensteiger Christian, Neukirch (Egnach), 1970
1463 Lieberherr Ruedi, St. Gallen, 1985
301 Lindenmann Elmar, Au SG, 1963
1225 Linder Karl, Rheineck, 1941
1226 Lindner André, St. Gallen, 1966
1017 Lingg Tobias, Gerlikon, 1978
45 Locher Silvan, Zürich, 1987
464 Loher Alfons, St. Gallen, 1959
649 Loher Tobias, Winterthur, 1981
465 Looser Marco, Gossau SG, 1982
1642 Looser Silvio, Romanshorn, 1983
302 Lorenzi Remo, St. Gallen, 1976
1579 Lottenbach Adrian, Rorschacherberg, 1972
1707 Lu Jun, St. Gallen, 1967
1019 Luechinger Norbert, Au SG, 1963
650 Lüchinger Sandro, Uttwil, 1978
836 Lüchinger Silvan, Grub AR, 1977
1228 Luder Heinrich, Uzwil, 1961
1020 Lustenberger Fritz, Au SG, 1978
1322 Lüthi Hans-Ruedi, Wattwil, 1971
188 Lutz Rainer, Tuggen, 1972
118 Lutz Samuel, Altstätten SG, 1996
1321 Lutz Samuel, Tägerwilen, 1986
722 Mäder Andreas, Abtwil SG, 1989
1029 Mäder Stefan, St. Gallen, 1988
837 Maggiorini Philipp, St. Gallen, 1984
466 Maienfisch Manuel, Steinach, 1977
752 Maier Markus, Wittenbach, 1956
1176 Maeles Benjamin, Gossau ZH, 1987
651 Manser Christoph, Ganterschwil, 1989
1708 Manser Markus, St. Gallen, 1998
189 Manser Patrik, Waldstatt, 1973
190 Manser Sandro, Appenzell, 1987
1392 Marenna Mario, Freidorf TG, 1970
468 Marinic Alex, Amriswil, 1974
469 Marinic Peter, Thalwil, 1975
481 Märklin Simon, Zürich, 1970
470 Marra Bruno, Schwarzenbach SG, 1971
1161 Marselli Antonio, Niederuzwil, 1967
155 Marti Fridli, Glarus, 1974
1465 Marti Tobias, St. Gallen, 1979
1025 Martin Oscar, Tübach, 1973
1393 Martino Dario, St. Gallen, 1968
472 Mathis Stefan, Wil SG, 1979
120 Maurer Simon, St. Gallen, 1973
191 Maute Rolf, Sirnach, 1960
652 Mazzini Franco, Arbon, 1977
304 Mccord David, Grandvaux, 1992
482 Méan Yves-Manuel, Zürich, 1986
800 Meier Alois, St. Gallen, 1948
192 Meier Daniel, Aarau Rohr, 1964
305 Meier Kurt, St. Gallen, 1949
1643 Meier Markus, Thal, 1968
2847 Meier Martin, Wil SG, 1986
1467 Meier Philipp, Wolfhalden, 1989
1512 Meier Roger, St. Gallen, 1984
794 Meier Rolf, Herisau, 1981
306 Meier Sandro, Davos Platz, 1991
1026 Meier Ueli, Herisau, 1983
121 Meile Roger, Oberegg, 1994
753 Meile Sandro, Oberegg, 1998
838 Meili Mattias, Oberwangen TG, 1991
2899 Meitz Markus, Flawil, 1974
36 Mendler Thomas, Rheineck, 1980
474 Merk Alex, Zürich, 1983
1162 Merk Jürg, Ebnat-Kappel, 1960
1231 Merz Hermann, St. Gallen, 1958
1396 Merz Roger, St. Gallen, 1983
1232 Merz Stefan, Niederteufen, 1982
1163 Meschenmoser Urs, Balgach, 1959
1164 Mesmer Silvan, Andwil SG, 1973
475 Mettler Remo, Engelburg, 1996
476 Metzger David, Flawil, 1994
477 Metzger Felix, Waldstatt, 1958
37 Metzger Gregor, Wil SG, 1990
654 Metzger Peter, Wald AR, 1965
478 Metzler Hans, Freidorf TG, 1961
479 Metzler Linus, Freidorf TG, 1995
2904 Mevmedoski Suat, Rorschach, 1994
23 Meyer Dominik, Galgenen, 1990
1469 Meyer Stefan, Zuzwil SG, 1958
1027 Michel Rouven, St. Gallen, 1978
1644 Milz Benno, Grub SG, 1962
1645 Moret Sébastien, Schaffhausen, 1982
1323 Moretto Fermo, Teufen AR, 1965
46 Mosberger Benjamin, Steinach, 1989
756 Moser Bobby, Wil SG, 1966
1709 Moser Heinz, Teufen AR, 1957
757 Moser Martin, Gossau SG, 1969
308 Moser Thomas, St. Gallen, 1978
839 Moesler Marcel, Appenzell, 1986
840 Müller Alex, Engelburg, 1978
309 Müller Benjamin, Guntershausen b. Aadorf, 1991
1031 Müller Christof, St. Gallen, 1977
841 Müller Gebhard, Steinach, 1942
480 Mueller Hanspeter, Herisau, 1954
483 Müller Jerome, St. Gallen, 1989
656 Müller Josef, Oberegg, 1975
1032 Müller Marius, St. Gallen, 1979
310 Müller Meinrad, Speicherschwendi, 1966
1712 Müller Pascal, St. Gallen, 1990
32 Müller Peter, Zihlschlacht, 1973
657 Müller Peter, Stein AR, 1959
311 Müller Samuel, St. Gallen, 1977
658 Müller Simon, Wolfertswil, 1991
1713 Muri Dominic, Adliswil, 1981
122 Muriqi Agron, Niederuzwil, 1971
1470 Muscetta Michael, Niederbüren, 1975
655 Muzek Marko, Tübach, 1978
193 Naef André, Gais, 1965
1274 Naef Raphael, Winterthur, 1988
2875 Naegeli Thomas, Oberuzwil, 1976
1236 Napieralski Fabian, St. Gallen, 1975
313 Näscher Basil, St. Gallen, 1997
312 Neff Emil, Appenzell, 1960
2868 Nguyen Quoc Huy, Rickenbach b. Wil, 1984
1471 Nicosiano Vincenzo, Goldach, 1969
1714 Niederer Alex, Engelburg, 1973
1033 Niederer Ivo, St. Gallen, 1962
760 Niklaus Sandro, St. Gallen, 1966
57 Niquille David, Zürich, 1988
47 Noack Patrik, Wittenbach, 1974
1034 Noce Roberto, Herisau, 1965
1326 Nold Claudio, St. Gallen, 1968
1035 Nüesch Janis, Rapperswil SG, 1993
761 Nyffeler Richard, Speicher, 1968
763 Obendrauf Michael, St. Gallen, 1967
48 Oberhänsli Fabian, Zezikon, 1990
1037 Oberholzer Felix, Waldkirch, 1965
314 Oberholzer Patrik, Bad Ragaz, 1975
661 Obertüfer Ralph, Waldkirch, 1974
1038 Obwegeser Tobias, Herisau, 1985
485 Ochsner Reto, Andwil SG, 1970
1039 Oehler Alex, Wittenbach, 1985
124 Oertle Walter, Gossau SG, 1962
1040 Ofner Bruno, Appenzell, 1954
1041 Ofner Philipp Clemens, St. Gallen, 1983
1593 Oggenfuss Sven, St. Gallen, 1986
486 Olbrecht Urs, St. Gallen, 1960
662 Oldenburg Rouven, Schwarzenbach SG, 1974
1647 Olibet Peter, St. Gallen, 1976
1042 Oppikofer Hans, Steinebrunn, 1971
487 Oppitz Lothar, St. Gallen, 1962
488 Orban Edi, Diepoldsau, 1969
843 Osterwalder Norbert, Sirnach, 1966
663 Osterwalder Pascal, St. Gallen, 1978
1043 Oswald Pascal, St. Gallen, 1986
1614 Pajic Danilo, St. Gallen, 1972
1044 Palancon Christian, Teufen AR, 1984
1328 Paradisi Andreas, Altenrhein, 1970
1045 Pavlovic Marijo, St. Gallen, 1979
1046 Pellegrino Manuele, Kreuzlingen, 1992
490 Percht Markus, Jonschwil, 1970
230 Pereira Michael, Effretikon, 1985
491 Peter Beat, St. Gallen, 1987
1473 Peter Christoph, St. Gallen, 1967
844 Peter Ephraim, St. Gallen, 1967
1047 Peter Marco, Abtwil SG, 1978
492 Pfenniger Peter, Henggart, 1956
1048 Pfirter Michel, Buckten, 1986
14 Pfister Fredy, Wilen b. Wil, 1956
764 Pfister Thomas Ferdy, Steinebrunn, 1975
1474 Pflaum Michael, Bühler, 1990
493 Pizzicoli Marco, Horn, 1973
664 Ponader Volker, St. Gallen, 1973

1534 Poerio Francesco, St. Gallen, 1979
316 Portmann Christoph, Untereggen, 1961
765 Possa Christian, Heiden, 1982
1239 Posthumus Alexis, St. Gallen, 1968
1240 Preisig Ernst, Herisau, 1955
1049 Prenrekaj Antonio, Appenzell, 1960
766 Pretterklieber Rupert, Hauptwil, 1961
1476 Püntener Alois, Henau, 1956
767 Pustiasi Andreas, Dussnang, 1965
558 Quattrocchi Antonino, Widnau, 1968
768 Quattrocchi Calogero, Goldach, 1976
1329 Quattrocchi Davide, Goldach, 1979
319 Räber Stephan, Frauenfeld, 1988
665 Raimund Stefan, Au SG, 1976
317 Ramsauer Fabian, St. Gallen, 1982
1180 Ramsauer Markus, Sulgen, 1974
795 Raschle Adrian, Egnach, 1962
196 Raschle David, Niederuzwil, 1990
1648 Raschle Georg, Wil SG, 1960
68 Rauber Marcel, St. Gallen, 1970
318 Ravaioli Livio, Goldach, 1964
2869 Reale Roberto, Wittenbach, 1964
125 Reber Daniel, Goldiwil (Thun), 1966
1582 Rebmann Martin, St. Gallen, 1989
1052 Rech Remo, Bern, 1978
845 Recktenwald Thomas, Au SG, 1961
1477 Reibke Aldo, Teufen AR, 1973
1522 Reichle Sebastian, St. Gallen, 1984
1598 Reichmuth Urs, Flawil, 1969
1478 Renold Christian, Rheineck, 1989
197 Rentzmann Cornel, Wil SG, 1977
494 Riedener Simon, Wil SG, 1985
1241 Ritschard Roland, Hedingen, 1964
1401 Ritter Christof, FL-Triesen, 1981
198 Ritz Daniel, Diepoldsau, 1971
126 Rodel Marc, Aadorf, 1982
1242 Rodighiero Heinz, Flawil, 1964
667 Rodriguez Antonio, St. Gallen, 1973
1056 Rohner Peter, Rorschacherberg, 1959
1716 Rohner Ruedi, Goldach, 1956
2905 Rohrer Hanspeter, Speicher, 1984
1649 Rolfs Frank, Zürich, 1980
805 Roller Patrick, Eggersriet, 1984
1332 Rölli Gregor, Happerswil, 1979
1717 Rönnfeld Stefan, St. Gallen, 1965
669 Rosenkranz Marcel, Thal, 1966
1058 Rossetti Marco, Steinach, 1983
770 Rossetti Paolo, Amriswil, 1970
670 Rossi Ingo, Oberbüren, 1962
497 Rosspeintner Dieter, A-Koblach, 1964
1559 Roth Joschka, Niederteufen, 1992
127 Roth Peter, Speicher, 1946
1243 Rothe Daniel, St. Gallen, 1968
199 Rothenberger Leonhard, Heiden, 1989
2912 Ruckstuhl Frederic, Münchwilen TG, 1988
1523 Ruckstuhl Jan, St. Gallen, 1981
320 Rüdisühli Willi, Sennwald, 1958
1245 Rüeger Jann, Arbon, 1987
498 Rüegg Daniel, Niederhelfenschwil, 1962
49 Rüegg Michael, Sirnach, 1978
24 Rüesch Matthias, Hauptwil, 1971
1059 Ruf Sandro, Zürich, 1982
1720 Ruhe Marc, FL-Balzers, 1973
723 Ruoss Alexander, Jona, 1964
1721 Rupp Markus, Gossau SG, 1953
1244 Rusch Emil, Oberaach, 1970
1651 Rusch Patrik, Appenzell, 1971
150 Rusch Stefan, Wetzikon ZH, 1967
671 Rusch Thomas, Arnegg, 1964
1722 Rusch Thomas, Appenzell, 1982
1524 Rusch Urs, Egnach, 1975
1138 Rüthemann René, St. Gallen, 1983
1333 Rütsche Niklaus, St. Gallen, 1960
200 Rütti Mario, Dietlikon, 1977
772 Rüttimann Christian, St. Gallen, 1963
1060 Rutz Christian, St. Gallen, 1971

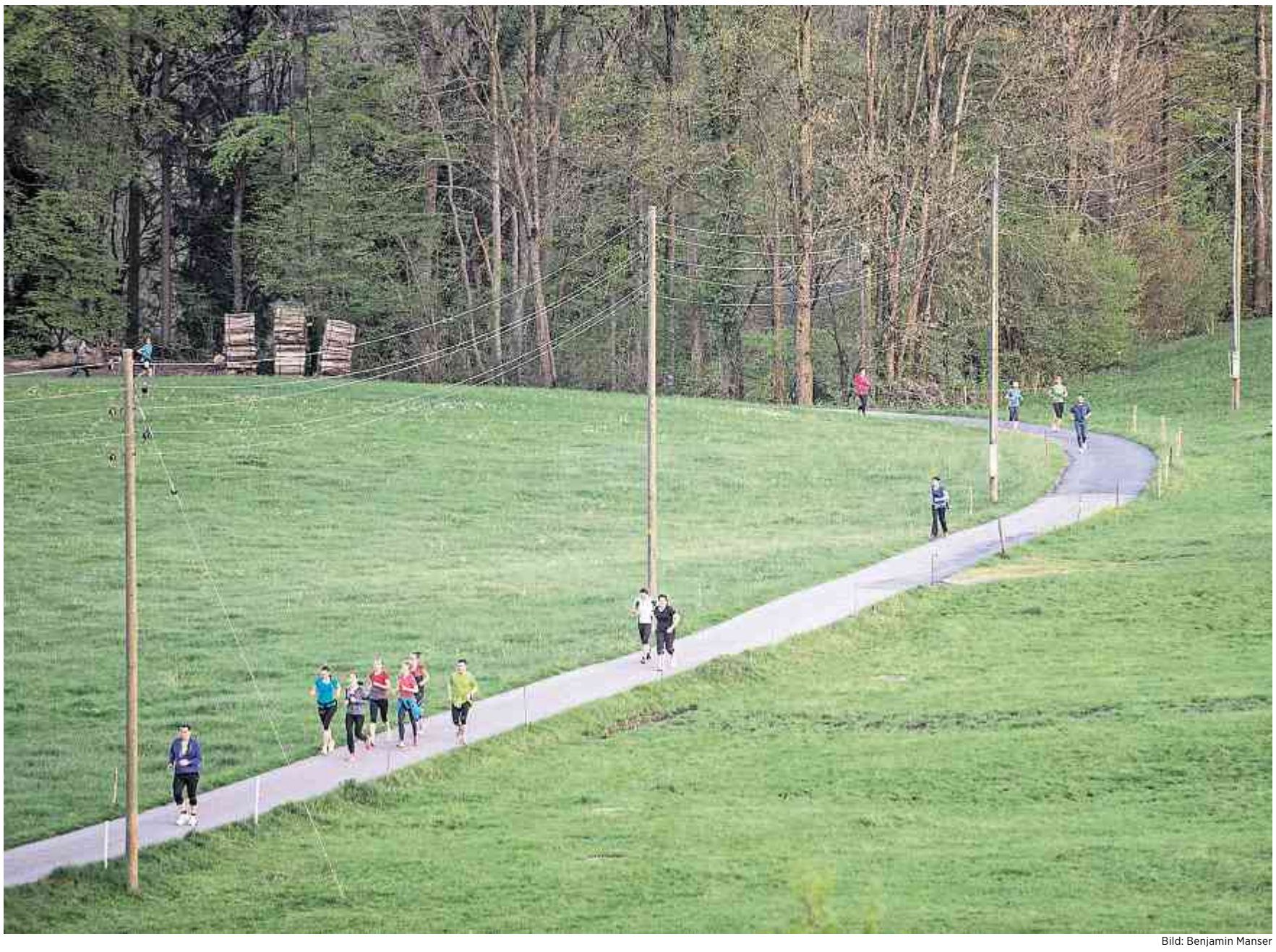


Bild: Benjamin Manser

Dieses Läuferinnen und Läufer haben eben den «Helly-Hansen-Hill» bewältigt und machen sich auf Richtung Ziel.

672 Rutz Roman, Abtwil SG, 1973
1724 Sablone Gregorio, Zürich, 1937
1246 Sacchet Jean, Teufen AR, 1963
1248 Sammet Marius, St. Gallen, 1977
321 Santinelli Luca, St. Gallen, 1969
1973 Sauter Michael, St. Gallen, 1973
1065 Sauter Michael, Teufen AR, 1969
201 Sauter Pascal, Züberwangen, 1990
1167 Sauter Peter, Gais, 1967
499 Scattolin Marco, Walde SG, 1973
1334 Schachulski Andreas, D-Sankt Gallen, 1968
684 Schädler Häby, Andwil SG, 1968
223 Schädler Roger, FL-Triesenberg, 1976
1965 Schaefer Marc, Andwil SG, 1965
128 Schaffer Stefan, Frauenfeld, 1980
2898 Schaelle Reinhard, Niederwil SG, 1959
508 Schälle Stefan, St. Gallen, 1984
206 Schär Markus, Rheineck, 1970
509 Schärer Christian, Unterstammheim, 1985
500 Schawalder Adrian, Romanshorn, 1971
1725 Schefer Bruno, St. Gallen, 1964
501 Schefer Reto, Oberuzwil, 1972
1249 Scheiber Stefan, Wil SG, 1965
1483 Scheibling Lars, St. Gallen, 1984
1335 Scheiwiler Herbert, Gossau SG, 1960
1652 Scheiwiller Peter, Teufen AR, 1972
60 Schenk Andreas, Appenzell, 1975
202 Schenker Markus, Schenkon, 1965
1250 Scherb Walter, Illighausen, 1964
1067 Scherrer Adrian, Herisau, 1986
502 Scherrer Dino, Tuttwil, 1968
1584 Scherrer Robin, Wilen b. Wil, 1995
1069 Schibler Christian, St. Gallen, 1952
1070 Schibli Andrew, St. Gallen, 1969
232 Schiess Manuel, Flawil, 1974
129 Schildknecht Richard, St. Gallen, 1964
203 Schilling René, Goldach, 1970
1485 Schindler Kurt, Herisau, 1951
1486 Schläpfer Raphael, Goldach, 1992
1251 Schläpfer Tobias, St. Gallen, 1985
674 Schlatter Philipp, Obermumpf, 1978
503 Schlemmer Tobias, St. Gallen, 1981
774 Schlüchter Roland, Teufen AR, 1966
1594 Schlücke Christian, St. Gallen, 1979
1072 Schmid Alan, St. Gallen, 1961
204 Schmid Ernst, Marbach SG, 1965
2892 Schmid Manuel, Abtwil SG, 1973
675 Schmid Martin, St. Gallen, 1969
322 Schmid Moritz, Balgach, 1959
1728 Schmid Philipp, St. Gallen, 1990
1729 Schmid Rainer, Jonschwil, 1960
323 Schmid Samuel, Wil SG, 1980
677 Schmid Timo, Wil SG, 1990
1730 Schmidt Niklaus, Filisur, 1990
237 Schmied Daniel, Langrickenbach, 1972
1653 Schmucki Claudio, Eschenbach SG, 1994
1487 Schmuckli Fabian, St. Gallen, 1987
504 Schnecker Robert, Abtwil SG, 1963
324 Schneider Basil, St. Gallen, 1994
1076 Schneider Fabian, St. Gallen, 1996
505 Schneider Lukas, Dagmersellen, 1989
679 Schneider Marco, Flawil, 1966
238 Schneider Robert, St. Gallen, 1962
130 Schneider Samuel, Schwellbrunn, 1985
61 Schneider Sebastian, St. Gallen, 1986
1077 Schneider Stefan, St. Gallen, 1986
1405 Schnellmann Markus, Dorf ZH, 1974
50 Schnellmann Rolf, Wittenbach, 1975

Anzeige

506 Schnetzer Cornell, Jonschwil, 1980
507 Schnider Mirko, Lausanne, 1984
850 Schöbi Ruedi, Arbon, 1950
681 Schoch Hansjörg, Steinach, 1972
2837 Schoch Marco, Teufen AR, 1994
682 Schoch Thomas, Herisau, 1970
131 Schöllhorn Michael, St. Gallen, 1994
1078 Schoenenberger Andreas, Gossau SG, 1985
1600 Schönenberger Bruno, Niederwil SG, 1960
510 Schönenberger Fabian, Abtwil SG, 1983
1957 chönenberger Robert, Abtwil SG, 1957
1083 Schönenberger Rolf, Tübach, 1987
361 Schönenberger Stefan, Wil SG, 1977
355 Schroeder Bernd, Zürich, 1966
1732 Schulz Rolf, Grub AR, 1962
2903 Schumacher Adrian, Wittenbach, 1975
778 Schürch Daniel, St. Gallen, 1960
224 Schürmann René, St. Gallen, 1964
1537 Schürpf Thomas, Walzenhausen, 1974
1079 Schwager Manuel, Heerbrugg, 1993
205 Schwarzwälder Christian, St. Gallen, 1981
367 Schweizer Andreas, Bern, 1975
242 Schweizer Fredi, Niederwil SG, 1977
1080 Schweizer Oliver, Andwil SG, 1978
1081 Schweizer Peter, Bazenheid, 1971
1586 Schweizer Ruedi, St. Gallen, 1977
776 Schwendener Jan, Luzern, 1981
1975 Schwingel Markus, Rebstein, 1975
683 Schwinger Marco, Wittenbach, 1979
1082 Schwitter Beat, St. Gallen, 1986
1255 Schwizer Martin, Degersheim, 1968
132 Scotece Gerardo, Vilters, 1963
1734 Segmüller Roland, Eichberg, 1960
1339 Seiler Marc, St. Gallen, 1986
1257 Selva Erwin, St. Gallen, 1981
1084 Semanic Munib, Altstätten SG, 1984
779 Senn Andy, Zizers, 1989
1735 Senn Fabian, Zürich, 1974
207 Senn Rolf, Niederbüren, 1967
151 Senteler Roger, Pfäffikon SZ, 1979
780 Senteler Walter, Gossau SG, 1950
208 Serwart Stephan, St. Gallen, 1974
1085 Sestito Franco, Flums, 1968
1736 Siebenmann David, Wittenbach, 1989
1737 Sieber Marc, Kriessern, 1975
1738 Sieber Urs, Steinach, 1982
686 Signer René, Zuckenriet, 1969
511 Signer Sebastian, Herisau, 1982
156 Signer Urban, Appenzell, 1988
1525 Sila Herbert, Herisau, 1960
1602 Silvestri Jonas, Bazenheid, 1992
1603 Silvestri Simon, Bazenheid, 1992
1342 Simmen Anton, Chur, 1958
512 Snippe Ricky, St. Gallen, 1984
1343 Solbas-Naranjo Alejandro, St. Gallen, 1981
687 Solenthaler Roman, Oberuzwil, 1969
1344 Solis Patrik, Wil SG, 1985
513 Sorm David, Gossau SG, 1969
514 Spagolla Adrian, St. Gallen, 1965
515 Spahn Erich, Romanshorn, 1955
209 Spari Andreas, Niederhelfenschwil, 1989
1740 Sparr Patrik, Speicherschwendi, 1992
726 Speck Albert, Appenzell, 1960
516 Spiak Alexander, Rorschacherberg, 1989
225 Spielmann David, Jona, 1997
689 Spielmann Jürg, St. Gallen, 1979
362 Spielmann Urs, Jona, 1964
1088 Spirig Andreas, Heiden, 1967
327 Spirig Claude, Diepoldsau, 1984
517 Spirig Cornel, Widnau, 1974
328 Spirig Roman, Zürich, 1979
329 Spirig Simon, Widnau, 1983
690 Spitz Hans, Bischofszell, 1979
330 Spohn Tschösi, St. Gallen, 1955
691 Sprecher Fridolin, Mels, 1985
692 Stadelmann Joerg, Romanshorn, 1972
336 Städler Ernst, Wattwil, 1952
781 Stadler Patrick, Abtwil SG, 1968
782 Stahel René, Oberaach, 1988
337 Stäheli Pascal, St. Gallen, 1989
1262 Stäheli Patrick, Güttingen, 1988
136 Stäheli Philipp, Winterthur, 1984
51 Stalder Ralph, Muolen, 1988
1493 Stalmach Ulf, Thal, 1965
2914 Stänz Thomas, Stettfurt, 1971
133 Stefan Andris, Zollikerberg, 1983
518 Steiger Bruno, Wil SG, 1965
11 Steinacher Helmuth, Küttigen, 1967
1526 Steinbacher Niklaus, Wattwil, 1968
1093 Steinbrink Olaf, D-Hameln, 1967
1346 Steinemann Fabian, St. Gallen, 1993
852 Steinemann Roland, Wil SG, 1960
363 Steinemann Urs, Rossrüti, 1963
1179 Steiner Dario, Tobel, 1986
1347 Steiner Patrick, St. Gallen, 1991
52 Steiner Samuel, St. Gallen, 1987
693 Steiner Silvan, St. Gallen, 1986
520 Steiner Stefan, Basel, 1964
1259 Steiner Stefan, Tübach, 1989
1599 Steingruber Hugo, Walzenhausen, 1966
210 Steinle Frieder, St. Gallen, 1980
134 Stern Felix, Goldach, 1965
331 Stern Michael, Herisau, 1961
1741 Steurer Claus, A-Hard, 1968
521 Stiefel Michael, St. Gallen, 1983
694 Stieger Roger, St. Gallen, 1980
1742 Stieger Thomas, Oberriet SG, 1973
15 Stiffler Konrad, Davos Platz, 1983
695 Stigwall Johan, St. Gallen, 1977
211 Stillhard Pascal, Wil SG, 1969
332 Stillhard Reto, Wil SG, 1965
212 Stock Christoph, Appenzell, 1973
696 Stocker Patrick, Glattbrugg, 1980
25 Stolz Samuel, Teufen AR, 1989
1095 Storz Thomas, Gais, 1968
1497 Strässle Mirco, Goldach, 1991
334 Streule Ralf, Herisau, 1976
1495 Strittmatter Adrian, Waldkirch, 1988
1496 Strittmatter Daniel, Waldkirch, 1990
1097 Strittmatter Marcel, Waldkirch, 1990
1260 Strohmaier Christoph, St. Gallen, 1983
335 Studer Andreas, St. Gallen, 1982
523 Studer Lukas, Sissach, 1988
777 Stuker Stefan, Abtwil SG, 1980
213 Stump Christian, St. Gallen, 1964
888 Stürm Adrian, Abtwil SG, 1970
135 Sturzenegger Alex, St. Gallen, 1969
783 Sturzenegger Christoph, St. Gallen, 1948
1654 Sturzenegger Mathias, Speicher, 1990
1098 Sturzenegger Patrick, St. Gallen, 1983
524 Suhnerr Ralph, Bühler, 1979
137 Suessli Philipp, Freidorf TG, 1966
1099 Suter Bruno, Tübach, 1951
525 Suter Marco, Goldach, 1978
1101 Taddeo Angelo, Kreuzlingen, 1992
138 Tanner Mike, Wittenbach, 1989
1348 Tauber Thomas, Hauptwil, 1974
1263 Taeuber Urs, Wil SG, 1962
2000 Tavel Philip, N-Oslo, 1975
139 Tengler Marcus, Bichelsee, 1974
33 Terzer Patrik, Appenzell, 1980
1499 Thoma Gallus, Mörschwil, 1951
140 Thoma Kevin, St. Gallen, 1989
1 Thoma Marcel, St. Gallen, 1959
527 Thomann Samuel, Romanshorn, 1986
1102 Thomann Valentin, Steinebrunn, 1991
1170 Thommen Roland, Rorschacherberg, 1935
12 Thür Daniel, Altstätten SG, 1988
853 Thür Erwin, St. Gallen, 1950
338 Thür Georg, St. Gallen, 1961
141 Thür Maic, Wittenbach, 1992
1744 Thurairajah Jeyakumar, St. Gallen, 1970
214 Thüring Stefan, Laufen, 1973
784 Tinner Mario, Diepoldsau, 1992
699 Tinner Roger, Diepoldsau, 1961
1103 Tiziani Martin, St. Gallen, 1985
1104 Tobler Christoph, Teufen AR, 1957
1105 Tobler Pascal, Wil SG, 1979
1655 Tobler Pascal, Wattwil, 1991
528 Todic Jovo, Thal, 1992
700 Tognazzi Stefano, Gossau SG, 1987
339 Ton Flavio, Waldstatt, 1993
152 Ton Piero, Berneck, 1964
340 Ton Roberto, Waldstatt, 1961
529 Töngi Adrian, Wittenbach, 1963
1107 Töpfer Jochen, Schindellegi, 1964
1538 Torda Gerhard, Thalwil, 1968
855 Trackner Fritz, D-Weilheim, 1970
856 Tran Hung, Niederuzwil, 1973
1406 Trenna Graziano, Arbon, 1978
1141 Troxler Thomas, Waldstatt, 1978
702 Truog Stefan, Abtwil SG, 1979
1350 Tschudin Raphael, Schweizersholz, 1985
1501 Tschumi Andreas, Elgg, 1972
373 Tuchschmid Hanspeter, Kreuzlingen, 1959
703 Tzikas Saki, Bühler, 1972
1407 Uhler Roland, St. Gallen, 1966
1108 Uhlmann Daniel, St. Gallen, 1977
1746 Ulmann Alexander, Herisau, 1968
530 Ulrich Tobias, St. Gallen, 1978
3 Unholz Felix, St. Gallen, 1990
531 Unternährer Roland, St. Gallen, 1974
1502 Utiger Daniel, Abtwil SG, 1971
1747 van Dieu, Zürich, 1982
1109 van Dijk Nico, NL-Hilversum, 1975
62 Varga Zsolt, Waldstatt, 1985
1110 Vellone Claudio, Rorschacherberg, 1983
79 Venetz Sandro, St. Gallen, 1992
1112 Verhülsdonk Marcel, St. Gallen, 1979
1352 Vetsch Christian, FL-Ruggell, 1983
858 Vetter Edy, Wil SG, 1990
532 Viel Filippo, D-Berlin, 1987
705 Villabruna Stephan, St. Gallen, 1987
1172 Vlaic Kristijan, Uzwil, 1978
142 Vogel Hans, Bischofszell, 1962
1656 Vogel Timon, Schönholzerswilen, 1997
860 Vögeli Bernhard, Buchs SG, 1958
342 Vögeli Thomas, Bronschhofen, 1958
859 Vogt Lukas, Wil SG, 1989
1748 Vogt Robert, Wittenbach, 1990
706 Volet Patrick, Jongny, 1959
53 Volk Sven, Weingarten-Kalthäusern, 1977
1561 Vollenweider Boris, Zürich, 1979
1113 Vollenweider Pascal, Rorschacher-berg, 1979
1353 Vollmeier Pascal, Wittenbach, 1971
2848 von Escher Andreas, Thalwil, 1984
1413 von Spreckelsen Michael, Männedorf, 1974
786 Vonlanthen Markus, Rüfenacht BE, 1967
1660 Wäfler Peter, Lommis, 1962
2853 Wagner Erich, Uzwil, 1958
787 Wagner Walter, St. Gallen, 1965
1114 Waldburger Patrick, Lustmühle, 1987
1115 Waldner Thomas, Abtwil SG, 1965
707 Waldvogel Jörg, St. Gallen, 1966
374 Wallace Gregg, St. Gallen, 1983
1354 Wallimann Marc, Roggwil TG, 1991
534 Walser Andreas, St. Gallen, 1968
1117 Walser Stefan, Speicher, 1970
537 Wälte Fabian, St. Gallen, 1984
56 Wälte Rolf, Rebstein, 1958
1749 Wälti Bernhard, Freidorf TG, 1956
143 Walzthöny Gabriel, Sirnach, 1990
861 Warnche Christian, St. Gallen, 1981
1503 Warth Fabian, Wil SG, 1993
1504 Warth Martin, Wilen b. Wil, 1960
788 Waser August, Altstätten SG, 1954
1751 Waser Hanspeter, Au, 1951
1657 Weber Corsin, Arbon, 1965
1589 Weber Ralf, St. Gallen, 1988
708 Weber Roland, Andwil SG, 1964
1590 Wedenig Julius, A-Graz, 1997
1266 Weder Jarno, Diepoldsau, 1979
1119 Weder Pascal, St. Gallen, 1985
26 Wegscheider Beat, Märstetten, 1968
1505 Wehrli Cornel, Gossau SG, 1980
144 Weibel Stefan, St. Gallen, 1975
535 Weihermann Marc, Kreuzlingen, 1978
1408 Weiler Christoph, St. Gallen, 1956
709 Wein Norbert, D-Karlsruhe, 1952
710 Wendt Fernando, D-Laufenburg, 1993
1355 Wendt Thomas, St. Gallen, 1980
1267 Wepf Thomas, St.Gallen, 1954
1539 Werner Joel, St. Gallen, 1994
1562 Werro Gian Marco, Amriswil, 1989
54 Werz Bruno, Eschlikon TG, 1963
1752 Wessner Marcel, Grabs, 1967
1591 Wetter Mathias, Abtwil SG, 1972
711 Wetter Thomas, Wuppenau, 1970
790 Wetzel Timothée, D-München, 1989
712 Wichert Silvan, St. Gallen, 1990
1268 Wick Bernhard, Andwil SG, 1970
58 Wick Hanspeter, Egg (Flawil), 1969
1356 Wick Janosch, Andwil SG, 1998
1122 Wicki Marco, Buchs SG, 1984
80 Widmer Christian, Untereggen, 1959
1123 Widmer David, Untereggen, 1987
1357 Widmer Jörg, Gais, 1984
55 Widmer Patrick, St. Gallen, 1985
1506 Wiget Kevin, Schänis, 1993
1507 Wiget Roman, Gossau SG, 1991
540 Wild Remo, Schönengrund, 1986
81 Wilkening Jan, D-Freising, 1981
1659 Winiger Roland, St. Gallen, 1968
1753 Winkler Rene, Speicher, 1976
1358 Wipfler Samuel, Neukirch (Egnach), 1998
345 Wirth Fredy, Erlen, 1949
346 Wirth Gunnar, Bad Ragaz, 1970
1754 Wirz Sandro, Andwil SG, 1985
347 Witschi Maurice, Eschenbach SG, 1986
215 Witt Timo, Gossau SG, 1984
145 Witzig Lukas, ASA-Scharans, 1976
1541 Wohlgemuth David, St. Gallen, 1991
1124 Wuffli Nicolas, St. Gallen, 1985
2861 Würzer René, Wittenbach, 1967
1125 Wymann Mathias, Abtwil SG, 1967
536 Wyss Hansruedi, St. Gallen, 1967
863 Wyss Philipp, Fläsch, 1976
1127 Zanvit Bruno, St. Gallen, 1961
864 Zech Robert, Bühler, 1963
1129 Zehnder Martin, St. Gallen, 1984
538 Zeller Werner, Appenzell, 1967
1411 Zerndt Thomas, Wil SG, 1968
1130 Zettler Arnd, St. Gallen, 1972
1131 Ziegler Stephan, St. Gallen, 1968
539 Zillig Kornel, Eggersriet, 1976
1757 Zillig Roman, Wittenbach, 1978
544 Zoar Fredi, D-Fredersdorf, 1955
349 Zobrist Felix, St. Gallen, 1989
1132 Zogg Thomas, St. Gallen, 1977
806 Zuber Martin, St. Gallen, 1985
716 Zuber Ralf, St. Gallen, 1960
1510 Züger Hansueli, Herisau, 1952
1592 Züger Stefan, Engelburg, 1989
239 Zünd Kurt, Diepoldsau, 1963
792 Zünd Samuel, Gossau SG, 1991
1134 Zürcher Damian, Speicher, 1988
2890 Zürcher Emanuel, Oberuzwil, 1989
1360 Zürcher Hanspeter, Oberuzwil, 1970
1361 Zürcher Simen, Stein AR, 1996
1135 Zürcher Urs, St. Gallen, 1961
351 Züst Erich, Appenzell, 1969
1269 Zutt Martin, Eggersriet, 1955
216 Zwick Richard, Mörschwil, 1968
1760 Zwicker Alfons, Jonschwil, 1960
1761 Zwicker Peter, Rorschacherberg, 1952
1359 Zwyer Alex, Teufen AR, 1969
717 Zwyer Roger, Teufen AR, 1975
718 Zwyssig Bruno, Tagelswangen, 1968

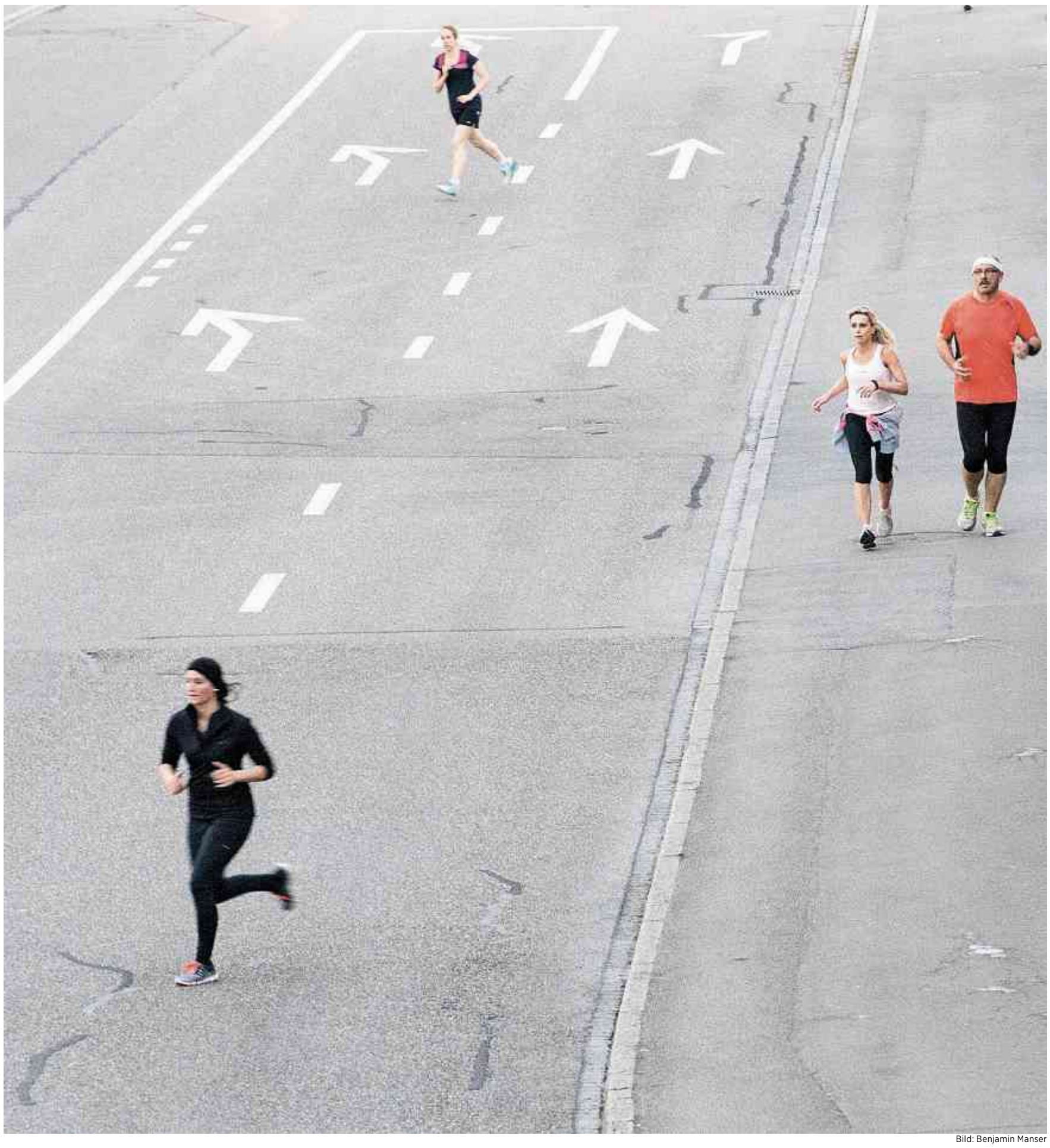


Bild: Benjamin Manser

Kurz vor dem Ziel: Diese Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Trainingslaufs nähern sich der AFG Arena.

AMMARKT

Schenken Sie Ihrer Partnerin einen heissen Body.

Auffahrtslauf St.Gallen, 29. Mai 2014

Wir wünschen allen Läufern viel Erfolg.

Liebe Shoppinger. 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.

shopping-arena.ch

Shopping Arena

Tun Sie was für Ihre Beziehung.