

Training und Streckenbesichtigung Auffahrtslauf

Eine bunt zusammengewürfelte Läufergruppe war am Sonntag, 18. Mai 14 auf der Strecke des St. Galler Auffahrtslaufes unterwegs und sie stellte bei diesem Training fest, dass der neu inszenierte Halbmarathon vom 29. Mai so abwechslungsreich und anspruchsvoll wie kaum ein anderer Volkslauf dieser Art sein wird.

Dienstag, 20. Mai 2014 - von Felix Benz

Roland Segmüller hat zur Streckenbesichtigung verbunden mit einem Longjogtraining eingeladen. Und dass die Gruppe auch die richtigen Strassen und Wege nimmt, dafür sorgte sein Freund und TTT-Mitglied Jösi Spohn aus St. Gallen.

Im Zentrum steht die Vielfalt

Die Halbmarathonstrecke ist extrem für Allrounder ausgelegt, sie bietet jedem Läuferherz etwas. Stadt-Land, dieser Unterschied ist auf den ersten Kilometern offensichtlich. Nach dem Start in Winkeln neben der AFG-Arena wird auf der breiten, städtischen Hauptstrasse gelaufen. Die ersten Steigungen werden dazu führen, dass sich das Feld der ca. 2'000 Halbmarathonis bald in die Länge ziehen wird und jeder entlang des Gübsensees die dortige Natur ohne grösseren Positionskämpfe sehen und geniessen kann. Nach einer kurzen Abwärtspassage folgt die erste grandiose Brückenpassage über die Sitter. Noch etliche male führt die Laufstrecke über oder unter Brücken von Gewässer, Strassen und Autobahn sowie Eisenbahn durch, trotzdem gilt es auf den 21,1 Kilometern noch gesamthaft über 200 Meter Steigungen und Gefälle zu bewältigen. Auf der Strasse geht's weiter vorbei beim Bahnhof Haggen und dem Güterbahnhof ins St. Galler Zentrum, wo am Wettkampftag dann wahrscheinlich viele Zuschauer die Läuferinnen und Läufer anspornen werden. Das Brühltor ist der östlichste Punkt der Laufstrecke, dann gehts wieder Richtung Westen. Über den kurzen Treppenaufstieg zum Spisertor erreichen die Läuferinnen und Läufer den Klosterplatz und gelangen dann zum roten Platz bei der Raiffeisenbank und schnell darauf die Kreuzbleiche. Dann gehts steil abwärts ins Sittertobel, wo in einem grösseren Abschnitt wieder im Wald bzw. im Grünen gelaufen werden kann. Das St. Galler Openair-Gelände wird ebenfalls durchlaufen bevor der Schlussanstieg hinauf nach Winkeln bzw. AFG-Stadion bewältigt werden muss. Glücklicherweise ist, wer diesen Hill noch lockeren Schrittes laufen kann. Nochmals führt der Weg an einem idyllischen Weiher vorbei und via eine Eisentreppe über die Autobahn wird die Pforte der AFG-Arena erreicht. Dann ist's geschafft, das Ziel im Anspielkreis des AFG-Fussballstadions. Leider sind seit längerem keine Startnummern mehr für diesen Lauf zu bekommen. Wer diese eindrückliche Laufstrecke wettkampfmässig laufen will und nicht auf der Startliste steht, muss sich ein Jahr gedulden. Für einmal als Zuschauer oder Fan an der Strecke zu stehen, das wäre doch diejenigen eine gute Idee?!

Mehr Informationen über den Auffahrtslauf gibts auf diesem direkten [Link](#)

Tschösi Spohn skizziert die Laufstrecke auf den Asphalt



Start vor der AFG Arena in Winkel.



Erste Steigung hinauf zum Gübsensee



Eine herrliche Laufgegend, nicht nur am Auffahrtslaufstag



Blick von der SBB Brücke Richtung Stahlbrücke der Bodensee-Toggenburgbahn



Beim Güterbahnhof



Multergasse, da wir an Auffahrt viel mehr Betrieb sein als an einem normalen Sonntagmorgen



Treppe hinauf zum Spisertor



Klosterplatz, zur Zeit auch Operplatz



Roter Platz bei der Raiffeisenbank



Kreuzbleiche



Steil hinunter unter der Autobahn durch ins Sittertobel



Herrliche Waldpassagen entlang der Sitter





Holzbrücke im Sittertobel



Die Sitter, eine Quelle der Erfrischung auf der zweiten Streckenhälfte



Unter der Autobahn A1



Natur, Technik und Laufen in Harmonie



über eine Hängebrücke bzw. über einen grösseren Abschnitt des Brückenwegs wird gelaufen



Tschösi kennt den Weg



... für andere ist die Strecke zum teil schon ausgeschildert



Für einige vertraut, das Openair-Gelände, das durchlaufen wird



Die Zuschauer am Trainingslauf



Das Ziel, die AFG-Arena im Sichtfeld



Nochmals gehts ins urbane Umfeld....



... dann vielleicht noch eine Besinnung am Weiher für den Schlusspurt....



... zur AFG Arena



Die letzte von vielen Brücken, die zu sehen bzw. zu erlaufen sind.



[illegible]