

Max-Bont Gedenklauf



Gossauer Weihnachtslauf

2. Dezember 2023



NEU:
GOSSAUER
10-km Lauf

Hauptsponsoren:

acervis
Meine Bank fürs Leben

 **vaudoise**

MIGROS



Jetzt
anmelden.

Kinder starten gratis!

Die Migros fördert
die grössten Volksläufe
in der Schweiz.

MIGROS

macht meh für d'Schwiiz



Gossauer Weihnachtslauf

2. Dezember 2023

HERZLICH WILLKOMMEN



«Wir trainieren in den LAG-Laufgruppen. Jedes Jahr sind wir mit einer grossen Gruppe von Teilnehmenden dabei. Das gehört einfach zur Weihnachtszeit. Es ist eines der letzten Rennen im Jahr und wir freuen uns speziell, vor dem grossen Heimpublikum zu starten.»

LAG Leichtathletik Gossau
Laufgruppe



«Als passionierter Läufer stelle ich fest, dass 10-Kilometerläufe immer beliebter werden. Ein Grund das Angebot auch in Gossau einzuführen.»

Markus Rupp
Rennleitung

**NEU:
GOSSAUER
10-km-Lauf**

HIGHLIGHTS!

**Warm-Up
vor dem Lauf**
Standort Polizeiposten

**Migros-
MyRun-Clip**

Ein personalisierter
Videoclip von deinem
Zieleinlauf

Run4Fun
Der Plausch für
Gruppen und
Einzelstarter



**Gratisstart
für Kinder***

offeriert von
MIGROS

*Siehe Übersicht Kategorien

Hunger?
Viele Verpflegungs-
möglichkeiten entlang
der Rennstrecke und im
Zielgelände

Sie erwarten mehr von Ihrer Versicherung? Recht so!



Erfahren
Sie mehr

Als Genossenschaft
geben wir 43 Millionen an
unsere Versicherten weiter.

Generalagentur Ostschweiz
Agentur Gossau
St.Gallerstrasse 64, 9200 Gossau
T 071 556 70 20
ostschweiz@vaudoise.ch
vaudoise.ch

Inspiriert. Durch Sie.

 **vaudoise**
Versicherungen



Gossauer Weihnachtslauf

2. Dezember 2023

INFORMATIONEN

START

ab 15.30 Uhr

DISTANZ

0,52 bis 10 km

ANMELDESCHLUSS

Online: 1. Dezember 2023
Per Post: 17. November 2023

NACHMELDUNGEN CHF 10.–

Am Lauftag bis 1 Stunde vor dem Start
möglich, spätestens bis 17.30 Uhr

STARTNUMMERN AUSGABE

Im Fürstenlandsaal Gossau:
• am Lauftag im Saal ab 11.00–18.00 Uhr

- Im Säntispark Abtwil:
- Samstagvormittag 25. Nov. 10.00–14.00 Uhr
 - Mittwochnachmittag 29. Nov. 14.00–17.00 Uhr
 - Freitagabend 1. Dezember 17.00–20.00 Uhr

WEITERE INFORMATIONEN

www.weihnachtslauf.ch

oder Auskunft: Markus Rupp,
Rosenauweg 1, 9200 Gossau, 079 335 18 24

ZEITMESSUNG

Die Zeitmessung erfolgt durch die Datasport AG. Dank modernster Technologie wird eine exakte Laufzeit aller Athletinnen und Athleten möglich.

SIEGER- EHRUNGEN

Die Siegerehrungen finden für mehrere Kategorien gleichzeitig nach dem Lauf im Fürstenlandsaal statt.

ANMELDEN

Melden Sie sich online unter www.weihnachtslauf.ch oder mittels Einzahlen des Startbetrags an.

Geben Sie dafür bei der Einzahlung folgende Informationen an: Name, Vorname, Strasse, PLZ/Ort, Tel.-Nr., männlich, weiblich, Geburtsjahr, Kategorie, Gruppenname (Kat. 17 Run4Fun)

IBAN: CH74 0690 0016 1608 6990 6

MEDAILLEN

Die Kategorien 1 bis 12 (Säntispark MinisprinterIn bis SchülerInnen U16) erhalten eine Medaille. Diese wird im Zielraum abgegeben.

Alle Teilnehmenden der übrigen Kategorien erhalten bei Ausgabe der Startnummer ein Startergeschenk.

Es findet kein Nachversand der Naturalabgaben statt.

**Tolles Starter-
geschenk**
Lasst euch überraschen!



LAUFEN TUT GUT.

EINE RUNDE ENTSPANNEN AUCH.

Hartes Training und Läufe brauchen auch die richtige Regeneration. Dehn-Sessions und Entspannungsübungen sowie Yoga und Ruhe sind entscheidend und wichtig für den Körper.

Bei SportX bist du genau richtig. Wir beraten dich gerne in unseren nächsten SportX Filialen im Einkaufszentrum Sântisipark oder in Wil.

Wir wünschen dir einen tollen Weihnachtslauf und denk dran, immer schön regenerieren!

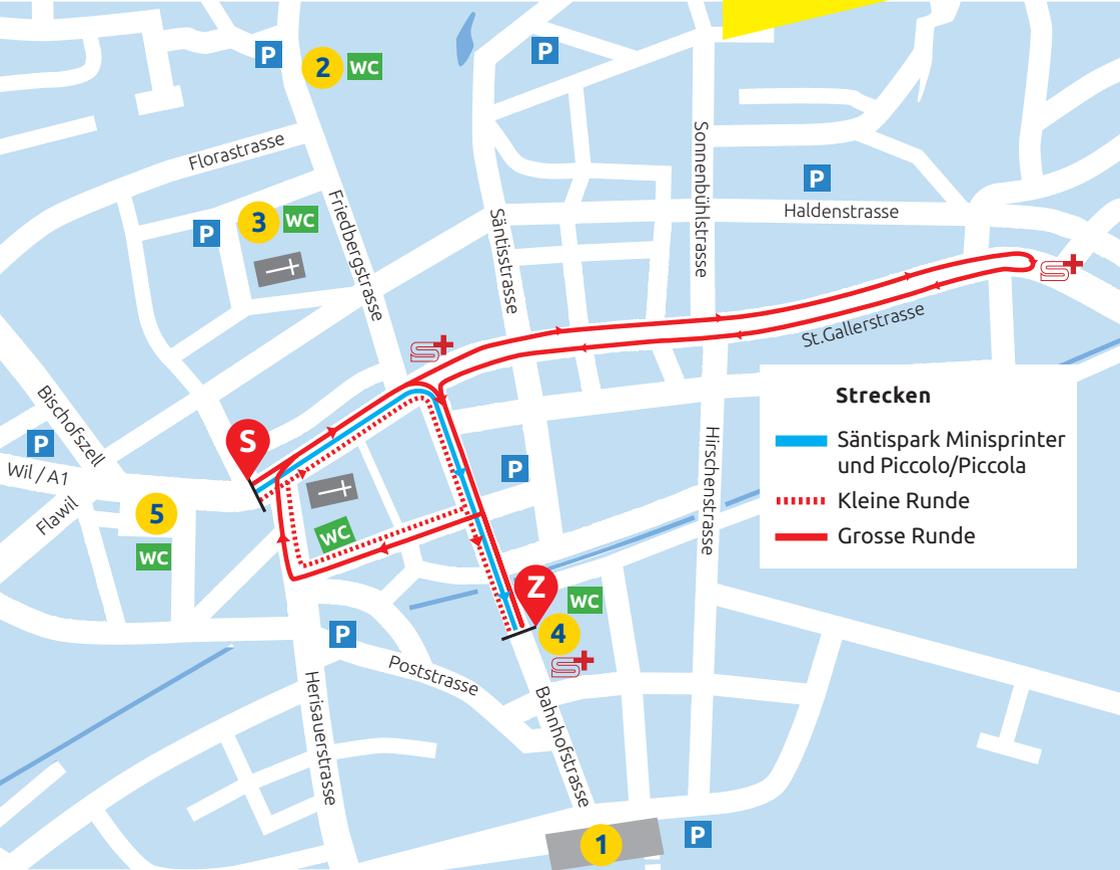
SPORTX



Gossauer Weihnachtslauf

2. Dezember 2023

520 METER
1150 METER
1800 METER
2500 METER
4500 METER



Strecken

- Säntispark Minisprinter und Piccolo/Piccola
- Kleine Runde
- Grosse Runde

Legende

- 1 Bahnhof
- 2 Rosenau: Garderobe Männer, Start Kat. 29, Nordic Walking
- 3 Haldenbuel: Garderobe Frauen
- 4 Siegerehrung im Fürstenlandsaal
- 5 Warm-up Bühne
- Samariterposten

- Verpflegungsstände an der Rennstrecke
- WC Toiletten
- Start
- Ziel Fürstenlandsaal (Startnummernausgabe/Nachmeldung)
- P Parkplätze
- Kirche

Für Renn-Tiere.

Mit Zubi an den
Gossauer
Weihnachtslauf.

Dein Sport- und Freizeitanbieter.
zubi.swiss



HOL DIR DEINEN SCHLUCK APFEL

HOL DIR DEIN ORIGINAL



MÖHL
Das Beste aus dem Apfel



**Gossauer
Weihnachtslauf**
2. Dezember 2023

**NEU
GOSSAUER
10-KM-LAUF**
10 km = 4 extra-
grosse Runden
Start: 18.30 Uhr



Die Teilnehmenden der Kategorien 18–27 starten unabhängig ihrer Kategorie gemeinsam und müssen bis 19.45 Uhr (nach 85 Minuten) im Ziel sein.

Preise für 1.–3. Rang je Kategorie, Tagessieger über alle Kategorien 18–27
1. Rang Damen und Herren (over all) erhalten Preisgeld.

SPEZIALPREIS
Wer näher an die Zeit
von 60 Minuten Laufzeit
läuft, erhält einen
Spezialpreis.

ANMELDUNG
Melden Sie sich online bis 1. Dezember an unter
www.weihnachtslauf.ch
oder Nachmeldung bis 1 Stunde vor Start

ÜBERSICHT KATEGORIEN

	Jahrgang	Anzahl Runden	Distanz in Meter	Startzeit	Startgeld CHF
1 Sämtispark Minisprinter ^{a)}	2018 + jünger	mit Elternteil	520	15.30	gratis
2 Sämtispark Minisprinterinnen ^{a)}	2018 + jünger	mit Elternteil	520	15.45	gratis
3 Piccolo U8	2016/2017	ohne Elternteil	520	16.00	gratis
4 Piccola U8	2016/2017	ohne Elternteil	520	16.10	gratis
5 Schüler U10	2014/2015	1 kleine	1150	16.20	gratis
6 Schülerinnen U10	2014/2015	1 kleine	1150	16.35	gratis
7 Schüler U12	2012/2013	2 kleine	1800	16.50	gratis
8 Schülerinnen U12	2012/2013	2 kleine	1800	16.50	gratis
9 Schüler U14	2010/2011	2 kleine	1800	17.00	gratis
10 Schülerinnen U14	2010/2011	2 kleine	1800	17.00	gratis
11 Schüler U16	2008/2009	1 kleine + 1 grosse	2500	17.15	gratis
12 Schülerinnen U16	2008/2009	1 kleine + 1 grosse	2500	17.15	gratis
13 Junioren U20	2004–2007	1 kleine + 2 grosse	4500	17.30	14.–
14 Juniorinnen U20	2004–2007	1 kleine + 2 grosse	4500	17.30	14.–
15 Jogger Herren	Alter frei	1 kleine + 2 grosse	4500	17.30	32.–
16 Jogger Damen	Alter frei	1 kleine + 2 grosse	4500	17.30	32.–
Plausch / Gruppen 					
17 Run4Fun ^{b)}	Alter frei	2 kleine	1800	18.00	12.–
Gossauer-Lauf 10 km^{c)} <i>Neu – Spezialpreis</i>					
18 Frauen 20	1994–2003	4 extragrosse	10 km	18.30	34.–
19 Frauen 30	1984–1993	4 extragrosse	10 km	18.30	34.–
20 Frauen 40	1974–1983	4 extragrosse	10 km	18.30	34.–
21 Frauen 50	1964–1973	4 extragrosse	10 km	18.30	34.–
22 Frauen 60	1963 + älter	4 extragrosse	10 km	18.30	34.–
23 Männer 20	1994–2003	4 extragrosse	10 km	18.30	34.–
24 Männer 30	1984–1993	4 extragrosse	10 km	18.30	34.–
25 Männer 40	1974–1983	4 extragrosse	10 km	18.30	34.–
26 Männer 50	1964–1973	4 extragrosse	10 km	18.30	34.–
27 Männer 60	1963 + älter	4 extragrosse	10 km	18.30	34.–
Nordic Walking					
29 Nordic Walking ^{d)}	Alter frei	Start Hallenbad	6500	14.15	32.–

Co-Sponsoren



sämtispark



- a) In diesen Kategorien kann der begleitende Elternteil zusammen mit dem startenden Kind durch das Ziel laufen. Die Zeitmessung erfolgt nur für das Kind. Begleiter:in erhalten keinen Preis und keine Medaille. Sie bezahlen auch kein Startgeld.
- b) Ab 4 Personen kann eine Gruppe (Vereine, Firmen, Privatpersonen, Walker, etc.) gebildet werden; Startgeld pro Gruppenteilnehmer:in CHF 12.–. Das Startgeld bitte auf das Konto IBAN-Nr. CH74 0690 0016 1608 6990 6, lautend auf Gossauer Weihnachtslauf überweisen. Bitte bei der Zahlung als Mitteilung den Gruppennamen vermerken. Startgeld für Einzelpersonen (Run4Fun) CHF 12.–. Fahrbare Untersätze sind nicht erlaubt!



Es sind alle Menschen am Lauf willkommen. Die Kategorie Run4Fun eignet sich optimal für Menschen mit Beeinträchtigung. Die Strecke ist barrierefrei und der Weihnachtslauf hat das Unified-Label von Special Olympics erhalten.

- c) Die Teilnehmenden der Kategorien 18–27 starten unabhängig ihrer Kategorie gemeinsam und müssen bis 19.45 Uhr (nach 85 Minuten) im Ziel sein.
- d) Alle Nordic Walking-Teilnehmenden müssen bis 15.30 Uhr im Ziel sein. Es wird eine alphabetische Rangliste erstellt. Später Eintreffende werden aus dem Rennen genommen. Die Strecke ist markiert. Es werden Preise ab 16.00 Uhr im Fürstenlandsaal ausgelost.

SIEGEREHRUNGEN

Kategorien 1–12: Preise für 1.–6. Rang, Medaille für alle Teilnehmenden

Kategorien 13–16: Preise für 1.–6. Rang, Startergeschenk für alle Teilnehmenden

Kategorie 17: Preis für die grösste Gruppe, Startergeschenk für alle Teilnehmenden, alphabetische Rangliste

Kategorie 18–27: Preise für 1.–3. Rang je Kategorie, Tagessieg über alle Kategorien 18–27
1. Rang Damen und Herren (over all) erhalten Preisgeld

SPEZIALPREIS – wer näher an die Zeit von 60 Minuten Laufzeit läuft, erhält einen Spezialpreis

Kategorie 29: Preise werden ausgelost

Gossauer
Weihnachtslauf

2. Dezember 2023

Nachmeldungen CHF 10.–
sind am Lauftag bis 1 Stunde
vor dem Start möglich,
spätestens bis 17.30 Uhr.

ANMELDUNG

Melden Sie sich online unter

www.weihnachtslauf.ch

oder mittels

Einzahlung des Startbetrags

an.

Geben Sie dafür bei der Einzahlung folgende Informationen an:

Name, Vorname, Strasse,

PLZ/Ort, Tel.-Nr, männlich, weiblich,

Geburtsjahr, Kategorie

Gruppenname (Kat. 17 Run4Fun)

IBAN: CH74 0690 0016 1608 6990 6

PARTNERLÄUFE

Waldstattlauf

Altstätter Städtllauf

Rapperswiler Schlosslauf

Swiss snow walk & run Arosa



Jubelnd ins Ziel!

Wir wünschen allen «Säntispark
Minisprinter/innen» viel Freude.



säntispark
Abtwil / St. Gallen

saentispark.ch



Gossauer Weihnachtslauf

2. Dezember 2023

INFORMATIONEN

Inklusion am Gossauer Weihnachtslauf



Der Gossauer Weihnachtslauf hat das Unified-Label von Special Olympics erhalten.

Der Gossauer Weihnachtslauf arbeitet mit Special Olympics Switzerland zusammen, um Menschen mit besonderen Bedürfnissen oder Beeinträchtigungen die Möglichkeit zu geben, allein, in einer Gruppe mit ihrer Familie oder ihren Freunden an dieser schönen Sportveranstaltung teilzunehmen.

Ein UNIFIED Event ist eine Breitensportveranstaltung, die das Prinzip einer «inklusiven Gesellschaft» im Sinne der UN-Behindertenrechts Konvention fördert. Es ermöglicht Menschen mit Beeinträchtigung die aktive Teilnahme an den angebotenen Sportaktivitäten und fördert den sozialen Zusammenhalt zwischen Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

Anreise

Parkplätze sind nur in beschränkter Anzahl zur Verfügung. Bitte öffentliche Verkehrsmittel nutzen.

Garderoben

Die Garderoben für Mädchen/Frauen befinden sich in der Turnhalle Haldenbühl, jene der Knaben/Männer in der Turnhalle Rosenau.

Verpflegung

Nach dem Zieleinlauf erhalten alle Sportlerinnen und Sportler ein warmes und/oder kaltes Getränk. Getränke-sponsor ist die Mosterei Möhl AG.

Weitere Informationen

Unter der Rubrik Infos finden Sie auf www.weihnachtslauf.ch > Infos.

SCHÜLERTRAINING

In der Aussenanlage
der Lindenberg-Turnhalle,
Gossau (für die Kleinen in der Halle)

Mittwoch
22. November 2023
14.00–15.15 Uhr

Samstag
25. November 2023
10.00–11.15 Uhr

Mittwoch
29. November 2023
14.00–15.15 Uhr

Mittwoch
15. November 2023
14.00–15.15 Uhr

Samstag
18. November 2023
10.00–11.15 Uhr

Warm-Up
vor dem Lauf
Warm-Up-Bühne beim Polizeiposten

Unterstützt durch:



Eine gute Beratung

und die Sache ist vom Tisch



piusschaefer.ch



Pius Schäfler
seit 1965



Geniessen Sie den Gschenkli-Sunntig im verkehrsfreien Gossau.

Sonntag, 3. Dezember 2023
von 11 – 17 Uhr



... IN GOSSAU GEKAUFT.

SPONSOREN & PARTNER

Gossauer
Weihnachtslauf
2. Dezember 2023

Wir danken herzlich unseren Partnern, Sponsoren und Gönnern.
Sie machen den Lauf möglich.

Hauptsponsoren



MIGROS

acrevis
Meine Bank fürs Leben

Co-Sponsoren



säntispark

Medienpartner



St.Galler Nachrichten

Ausrüstungspartner



Treuhand | Steuer- und Rechtsberatung
Wirtschaftsprüfung | Unternehmensberatung
HR-Services | Informatik-Gesamtlösungen

OBT



Unser Team ist Ihr starker Partner,
der Sie unterstützt und mit Ihnen auf
dem Weg zum Erfolg läuft.

OBT AG | Rorschacher Strasse 63 | 9004 St.Gallen | www.obt.ch

Team Privatkunden
Gossau



Miteinander zu Höchstleistungen.

Vom Breitensport bis zum Denksport: Uns liegt das sportliche Engagement am Herzen. Als regional verankerte Bank unterstützen wir die Vielfalt – im Sport wie im Leben.

acervis Bank AG
Poststrasse 4, Gossau
Tel. 058 122 74 11
acervis.ch

acervis
Meine Bank fürs Leben