



[www.gossautrail.ch](http://www.gossautrail.ch)



## Lauftipps

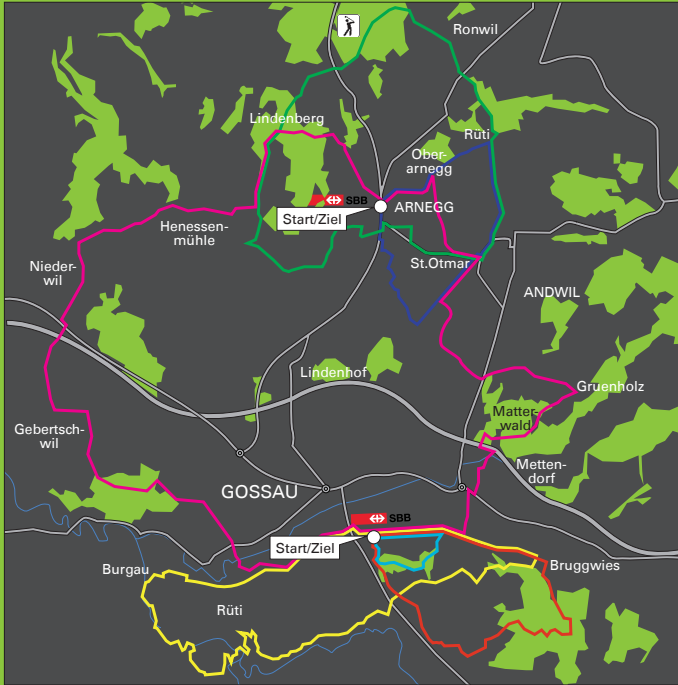
### 10 Tipps, damit laufen Spass macht

1. Zum Anfangen ist es nie zu spät
2. Lassen Sie sich regelmässig ärztlich untersuchen
3. Gute Schuhe erhöhen den Laufgenuss
4. Von Mal zu Mal geht's leichter
5. Wählen Sie die richtige Trainingsbelastung
6. Laufen Sie nicht mit vollem Magen
7. Laufen Sie regelmässig
8. Ergänzen Sie ihr Training mit Kraft und Beweglichkeitsübungen
9. Messen Sie Ihre Fortschritte
10. Gute Erholung fördert die Leistung

Die Trails eignen sich neben dem Joggen auch zum Wandern und für das Nording Walking.



# Sechs Trails - Neue Herausforderungen



## Was ist GossauTrail

GossauTrail bietet in der Region Gossau Bewegungsmöglichkeiten für «Jedermann» (Anfänger und Fortgeschrittene). Die Strecken sind grösstenteils auf dem bestehenden Weg- und Strassennetz angelegt. In Gossau sind vier Trails entstanden (Start und Ziel beim Freibad). In Arnegg sind zwei Trails ausgeschildert worden (Start und Ziel beim Dorfplatz).

Die sechs Rundkurse sind ideal für das tägliche Lauftraining, aber auch für Wandern und Nordic Walking hervorragend geeignet. Die Trails sind verschiedenfarbig gekennzeichnet. An den Infotafeln an Start und Ziel sind zudem Streckenlängen und Höhenprofile ersichtliche.

**«Hier ist der Start, dort ist das Ziel. Dazwischen musst du Laufen.»**

\* Emil Zatopek, Olympiasieger

**Trail A Gossau Buechenwald** 2.2 km  
Die Einsteigerrunde - Steigung im ersten Teil - danach im lockeren Laufschrift ins Ziel - auch für Intervalltraining geeignet.

**Trail B Gossau Roserwald** 6.5 km  
Der Naturlauf - nach coupierte Strecke Richtung Herisau wartet ein grandioser Panoramalauf - im Sommer durch den kühlen Wald joggen - im Winter durch Tiefschnee.

**Trail C Gossau Burgau** 12.7 km  
Die Herausforderung - hügelige Strecke - schöne Wege warten auf natursuchende und ambitionierte Sportler - Geheimtipp und Lieblingsstrecke einiger lokaler Laufsportler.

**Trail D Gossau HM Andwil** 21.2 km  
Der Halbmarathon «Rund um Gossau» - mehrheitlich auf Nebenstrassen und Naturwegen - ideale Vorbereitungsstrecke für Halbmarathon oder Marathon.

**Trail E Arnegg Rütli** 5.8 km  
Die Arnegger Panoramastrecke - gut geeignet für Einsteiger - Steigung auf den ersten zwei Kilometern - danach gleichmässige Panoramastrecke.

**Trail F Arnegg Ronwil** 10.7 km  
Die Golfpark Strecke - zu Beginn regelmässige Steigung - anschliessend coupierte zweite Streckenhälfte - eine gewisse Grundkondition ist Voraussetzung.



Bitte markierte Routen nicht verlassen! Den Wildtieren zuliebe - Danke.

Kanton St. Gallen,  
Amt für Natur, Jagd  
und Fischerei

## Gönner

GossauTrail ist auf finanzielle Unterstützung angewiesen. Helfen Sie mit, den Betrieb und den Unterhalt unserer Trails sicherzustellen. Privatpersonen (CHF 100.-) oder Familien und Gruppen (CHF 150.-) können sich deshalb mit einem Beitrag auf unserer Gönnerliste eintragen lassen.

LSV Laufsportverein Region Gossau  
GossauTrail  
IBAN CH40 0025 4254 1370 9540 R  
UBS Gossau

## Kontakt

Nik Lehmann  
c/o GossauTrail  
Lerchenstrasse 18  
9200 Gossau  
www.gossautrail.ch

## Medienpartner



## Partner/Sponsoren



RAIFFEISEN

