

Lustenauer CL-Serie: Trainingswettkämpfe im Winter bringen Erfolg im Frühling

Am kommenden Samstag startet sie wieder, die Lustenauer Crosslaufserie. Die 6 Einzelläufe haben eine über vierzig jährige Tradition und bringen Abwechslung in winterlichen Trainingsalltag. Ab und zu ein Leistungstest, besonders wenn er unter erschwerten Bedingungen abläuft, schadet sicher nicht und macht den Wiedereinstieg in die Wettkampfsaison im Frühling viel einfacher.

Montag, 29. November 2010 - von Felix Benz

Die "Lustenauer" ist fast eine Marke wie der gleichnamige Senf. In der Laufszene beinahe Kult-Status erreicht. Parktisch alle Spitzenläufer beidseits des Rheins, die in den letzten 40 Jahren für Schlagzeilen gesorgt haben, stehen auf den Teilnehmerlisten der Lustenauer Crossläufe. Aber auch viele Mittel- und Langstreckenläufer von internationalen Leistungsausweisen sah man schon in Lustenau an der Spitze laufen. Doch die Crosslaufserie ist auf für weniger ambitionierte Ausdauersportlerinnen und Sportler hervorragend geeignet, das Training über den Winter mit einem Wettkampf aufzulockern. Die Distanzen sind seit Jahren immer die gleichen: 9 - 4 - 15 - 6 - 18 und nochmals 9 Kilometer sind die Distanzen der 6 Einzelläufe. Der Start ist immer um 15.00 Uhr beim Spielplatz am Alten Rhein, direkt beim Zollamt Wiesenrain.

MILA seit Jahren stark vertreten

Ein Gesamtsieg bei der Serie gelang den MILA-Läufern in den letzten Jahren nicht (mehr), doch Spitzenplätze bei den Tageswertungen und vor allem für Kategoriensiege bei den Seniorenklassen sorgten die Milas in der Vergangenheit regelmässig. Auf dem Podest der Gesamtwertung des letzten Winters waren Zoltan Török (3. M30), Markus Indermaur (2. M40), Roland Segmüller (2. M50) und Felix Benz (3. M50). Sepp Hutter sorgte sogar für einen AK-Sieg (M65). Bei den Frauen stellte die MILA mit Denise Lichtensteiger sogar die Gesamtsiegerin (zugleich 1. W20) und Edith Lüchinger wurde zweite in der Kateg. W40. Zudem sind Ramon Hüppi, Ismael Albertin, Raphael Dür, Guido Bischofberger, Ignaz Breitenmoser, Mario Ammann und Heinz Bruner in der Serienwertung in vordersten Positionen klassiert.

Termine/Distanzen:

04.12.2010 - 9 km

18.12.2010 - 4 km

08.01.2011 - 15 km

22.01.2011 - 6 km

05.02.2011 - 18 km

19.02.2011 - 9 km

Nachmeldungen sind bei jedem Lauf vor dem Start möglich. Bilder: Impressionen von Mila-SerienläuferInnen im vergangenen Winter 2009/2010.

























