

# **(Lustenauer) Crossläufe - Das optimale Wintertraining**

**Crossläufe machen einen kompletteren Läufer! Von der verbesserten Laufökonomie, der Stärkung des Herzkreislaufsystems und der geschulten Tempohärte profitieren Läufer aus allen Disziplinen, Bahnläufer genauso wie Marathonspezialisten.**

Montag, 3. Dezember 2012 - von Felix Benz

**Wer im Frühling schnell sein will, sollte auch im Winter (weiter) trainieren und seinen Formstand ab und zu überprüfen.**

Mit den Temperaturen sinkt bei den meisten Hobbysportlern auch die Laufbegeisterung. Der "innere Schweinehund" wird immer stärker und flüstert einem immer öfter "zu kalt, zu nass, zu dunkel" ins Ohr. In diesem Fall sollte man einfach nicht hinhören. Denn Laufen macht auch im Winter viel Spass, besonders wenn man nicht alleine unterwegs ist.

Und wieso nicht ab und zu einen Wettkampf bestreiten und so auch in der Winterzeit die Grundlagenausdauer einmal testen? Gelegenheit dazu gibt es einige! So an den Lustenauer Crossläufen. Sie 6-teilige Serie mit Distanzen zwischen 4 und 18 Kilometern gleich vor der Mila-Haustür beim Zollamt Wiesenrain beginnt am kommenden Samstagnachmittag. Aber auch die verschiedenen Rennen im Rahmen des Lauf-Cups (siehe [www.lauf-cup.ch](http://www.lauf-cup.ch)) gibt den Läuferinnen und Läufern die Möglichkeit, das Wintertraining durch einen Wettkampf aufzulockern. Dann gibt es auch noch spezielle Laufevents, zu denen Hobbyläufer wie auch ambitionierte Langstreckenläufer eingeladen sind. So z.B. der Zürcher Silvesterlauf und dann der Altacher Silvesterlauf, ein tolles Lauffest mit hohem Unterhaltungswert (nach dem Rennen), er findet in diesem Jahr am Sonntag, 30. Dezember 2012 statt. ([www.altacher-silvesterlauf.at](http://www.altacher-silvesterlauf.at))

Die Turnerschaft Lustenau organisiert zum 43. Mal die Crossläufserie



Die Mila, immer zahlreich an den CL vertreten. Bei Sonnenschein ....



... oder bei Schneegestöber.



**Mathias Nüesch wurde im vergangenen Winter in Lustenau Gesamtsieger. Es gilt, den Titel zu verteidigen!**





In Bischofszell am letzten Sonntag, die ganze Strecke im Neuschnee.



Gutes Schuhwerk und der Witterung angepasste Kleidung war gefragt



Felix testete seinen neuen on-Laufschuh. Fazit: Im Schnee nicht zu empfehlen.



Das gibts bei jedem Lauf-Cup im Ziel: Diverse Sorten Tee und .....



... ein Kuchenbuffet vom Feinsten - alles gratis!



Dick in der Agenda anstreichen: Am 30. Dezember 2012 Altacher Silvesterlauf

