

# **Sparkassen 4-Städte Cross-Cup 2010**

## **Spikes erlaubt!**

Aufgrund der unsicheren Wetterprognosen für die Monate Jänner und Februar wird für den **Sparkassen 4-Städte Cross-Cup 2010** eine generelle Spikeerlaubnis erteilt.

Schon beim ersten Bewerb am 10. Jänner 2010 in Traismauer ist, so wie in der Vergangenheit, von frühlingshaften +15 Grad bis frostigen -15 Grad mit Schneepiste alles möglich. So richtig winterlich war es allerdings meist erst beim 2. Bewerb in Melk, diesmal am 24. Jänner. In Krems am 14. Februar wird sich vielleicht wieder das milde Klima der Wachau mit angenehmen Lauftemperaturen bemerkbar machen. Das Finale in St. Pölten wird am 28. Februar auf einer neuen Strecke beim Ratzersdorfer Badensee ausgetragen. Damit gehört der schwierige und oft sehr rutschige Anstieg im Kaiserwald der Vergangenheit an. Aber wie heißt es so schön: Alles ist möglich!

## **Faszination Crosslauf**

Laufen und ganz besonders Crosslauf ist eine Freiluftsportart und gerade das ist ja das Schöne daran. Die Bewegung in der freien Natur hat auch in der kalten Jahreszeit seine faszinierenden Seiten. Wer schon einmal die erste Spur durch die verschneite, stille Landschaft gezogen, oder die weiße, glitzernde Pracht des vom Raureif bedeckten Waldes bestaunt hat, kann dieses wunderschöne Gefühl bestimmt nachempfinden.

Crosslauf, vor allem der Cross-Wettkampf hat aber auch wichtige sportliche Aspekte. Eine gute Koordination ist notwendig und wird dabei auch geschult und die Beinmuskulatur wird mehr beansprucht und gestärkt. Crosswettkämpfe in regelmäßigen Abständen wirken sich positiv auf die Trainingsmotivation aus, bringen Abwechslung in das eher ruhige, eintönige Grundlagentraining und sorgen für eine physische und psychische Anpassung an die höhere Intensität und das schnellere Tempo und führen somit zu einer Leistungssteigerung.

## **Ideale Vorbereitung auf die kommende Laufsaison**

Der Sparkassen 4-Städte Cross-Cup bietet die idealen Bedingungen für eine optimale Vorbereitung auf die kommende Laufsaison. Die vier Bewerbe sind bestens organisiert, die Laufstrecken sind abwechslungsreich und für LäuferInnen aller Alters- und Leistungsklassen leicht zu bewältigen. Für Kinder und Schüler gibt es eine eigene Cupwertung (U12/U14/U16) auf jeweils verkürzten Strecken. Wer an mindestens drei Bewerben an den Start geht, wird automatisch in die Gesamtwertung aufgenommen und nimmt an der Verlosung wertvoller Warengutscheine teil.

## **Sieganwärter**

Zu den Favoriten auf den Gesamtsieg beim 12. Sparkassen 4-Städte Cross-Cup bei den Männern ist sicher der 10-fache Cupsieger Alois Redl (LCC Wien) zu rechnen. Der Vorjahressieger Wolfgang Wallner (LAG NÖ Mitte) war die ganze Saison 2009 in Topform und wird bestimmt ein Wörtchen mitreden wollen. Vielleicht kann aber auch einer der Youngsters überraschen. Sabine Endmaier (ASK Ortner Loosdorf) ist die Titelverteidigerin der beiden letzten Jahre und vielleicht daran, eine neue Seriensiegerin beim Sparkassen 4-Städte Cross-Cup zu werden.

Im Schülercup werden wieder spannende Rennen erwartet. In den Vorjahren gab es sowohl eine erfreuliche Steigerung der Teilnehmerzahl als auch tolle Leistungen von hoffnungsvollen Talenten. Die gute Nachwuchsbetreuung bei einigen Laufclubs wie z.B. LC Neufurth, LCA Umdasch Amstetten, Sportunion Waidhofen/Y., ULV Krems und anderen ist vorbildhaft und macht sich auch in den Erfolgen bemerkbar.

## Termine:

10.01.2010 Traismauer

24.01.2010 Melk

14.02.2010 Krems

28.02.2010 St. Pölten

Startzeiten generell: 10.00 Uhr Schülerlauf, 10.30 Uhr Hauptlauf

Einfach hinkommen, anmelden und den Winter laufend genießen.

keep on running



Foto: Sparkassen 4-Städte Cross-Cup 2009  
1.Lauf – Traismauer - Wallner vor Redl und Scheiflinger