

42/112/3 RUNNING
MT - HAUSMANNSTÄTTEN
<http://www.laufclub.at>
 e-mail: fit@laufclub.at

Man läuft in Hausmannstätten

Topleistungen unserer Läufer beim Vienna City Marathon: Mit 30.000 Teilnehmern die größte Laufveranstaltung in ganz Österreich. Insbesondere hervorzuheben ist die persönliche Bestleistung von unserem Vorstandsmitglied Manfred Posch: er bewältigte die 42,195 km in der hervorragenden Zeit von 2 Stunden 58 Minuten!

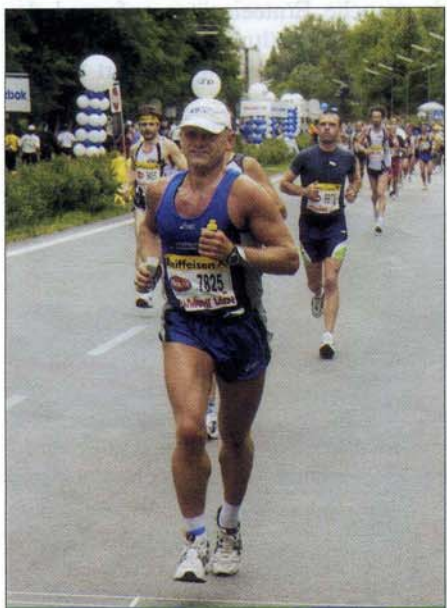
Aber auch unsere „Youngsters“ Marie Augustin, Nina Krasser, Julia Krasser, Alexandra Haunold, Ulrike Somitsch, Nadine Posch, Waltraud Philipp und Matthias Perl erreichten beim Lannacher Grätzellauf mit ihrer Betreuerin Sonja Krasser den tollen 5. Platz!

Nicht zu vergessen: Viele unserer Clubläufer, die bei diversen Volksläufen immer wieder beachtliche Ergebnisse erzielen!

Falls wir Ihr Interesse geweckt haben, besuchen Sie uns unter www.laufclub.at oder kontaktieren Sie uns unter der E-mail-Adresse: fit@laufclub.at.

Edith Posch, Schriftführer

Lauf Tipp: Der regelmäßige gaaaanz langsame lange Lauf. Kern einer Marathonvorbereitung. Dies gilt für alle Leistungsklassen vom Anfänger bis zum Profi. Als Minimum gelten 6 Läufe von 25 und mehr Kilometern.



Vienna City Marathon 2002

Geschafft – einmal ein Marathon unter drei Stunden

Laufen ist Lebensart



Was sie eint, die Läufer, ist etwas ganz Einfaches: Die Lust am Laufen.

Sie rennen in der Gegend herum, weil es gut sein soll für Körper, Kopf und Seele und weil sie für einige Zeit alles vergessen können.

Laufen ist schwer in Mode: Man fragt sich: Traut sich eigentlich noch jemand nicht zu laufen? Es ist einfach ein tolles Gefühl zu spüren, dass man noch laufen kann, immer länger, immer weiter; den Autobus erwischen, der einem früher davon gefahren wäre.

Auf einem verlassenem Feldweg dem Sonnenuntergang entgegentraben und einen offenen Blick für die Schönheiten der Natur zu bekommen.

Danach ein Bad, ein Bier, ein kleines Nickerchen mit der Gewissheit, alles verdient zu haben.

Das sind Gefühle, die man einfach nicht kaufen kann, die kein Kino und auch kein Computer vermitteln können.

Laufen ist Freiheit, die Chance, sich von den Sorgen des Alltags zu befreien, Laufen ist auch Unabhängigkeit.

Laufen hat etwas Emanzipatorisches, Schwärmerisches, Utopisches, immer vorausgesetzt, man tut es aus Spaß und Freude und keinesfalls aus dem Zwang heraus, irgendjemandem irgendwas unbedingt noch beweisen zu müssen.

Ganz einfach gesagt:

LAUFEN IST LEBEN!!!!