

42,195 **RUNNING**
MT - HAUSMANNSTÄTTEN
<http://www.laufclub.at>
 email: fit@laufclub.at

Man läuft in Hausmannstätten

Vier LäuferInnen des MT Hausmannstätten liefen dieses Jahr ihren ersten Marathon:

Edith Posch, Graz-Marathon
 Gerhard Schwarz, Wachau-Marathon
 Gerhard Omer, Wien-Marathon
 Eva Kittl, Rotterdam-Marathon

Weiters ist eine tolle Leistung von Sandra Posch zu nennen, die Klassensiegerin beim 7er Frauenlauf wurde.

Aber auch die mannschaftliche Geschlossenheit ist erwähnenswert: 20 LäuferInnen beim Wachau-Marathon, 35 LäuferInnen beim Graz-Marathon und 30 Teilnehmer beim Wildoner Volkslauf, bei dem auch die Mannschaftswertung gewonnen wurde!!!

Rückblickend freuen wir uns über ein sehr erfolgreiches Laufjahr und wünschen weiterhin „Gut Lauf“ für 2003!!!

Günther Mersnik, Obmann



1. Platz Mannschaftswertung: Posch, Holzmeister, Schwarz, Obmann Mersnik und Hauptsponsor Frei.

Lauf Tipp: Wintertraining:
 Nachweislich ist der Körper bei 5 Grad leistungsfähiger als bei 35 Grad und ein Gesundheits-Risiko besteht selbst bei Minustemperaturen nicht.

Das erste Mal ...

Kein junges Mädchen erzählt hier von ihrem ersten Date, sondern eine 35-jährige Hausmannstätterin von ihrem ersten Marathon.

Es begann damit, dass ich irgendwann einmal verlauten ließ, vielleicht einen Marathon

laufen zu wollen (so in zwei, drei Jahren). Daraufhin bekam ich zu meinem Geburtstag von ganz lieben Freunden nach meinem ersten Probelauf über 30 Kilometer die Startnummer für den Graz-Marathon geschenkt. Das hieß natürlich „ab ins Training“. Der erste Gedanke meinerseits war: „Wie soll ich das nur schaffen?“

Zuerst einmal sollte ich meine Ausdauer steigern. Das bedeutete ganz, ganz langsame Läufe über einen längeren Zeitraum zu machen. Na ja, das war ja wirklich nicht so schwierig. Schlimm wurde es nur, wenn so ein kleiner Stöpsel mich beim Laufen beobachtete und dann zu seiner Mutter sagte:

„Na ja, die rennt aber schon schön langsam,“ oder auch diese gutgemeinten Ratschläge der Leute, die mir dann zuriefen: „Hopp, hopp, a bissl schneller geht's schon noch!“

Nach diesen langsamen Läufen begann dann das sogenannte „Schwellentraining“. Dieses musste absolviert werden, um meine „Schnelligkeit“ zu erhöhen. Leider fiel dieser Abschnitt genau in die heißeste Zeit des Jahres. Manchmal hab ich schon für mich gedacht: „Wozu das Ganze? Was bringt das?“ Aber immer wieder gab es Gott sei Dank meine Familie und auch viele Freunde, die mich motiviert haben und die zu mir gesagt haben: „Du schaffst das schon!“ Besonders schlimm wurde es, wenn ich mir vorgestellt habe, in der Hängematte zu liegen, ein Buch zu lesen oder einfach einmal nichts zu tun. Dann hab ich mir immer wieder eingeredet: „Jetzt hast schon so viel gemacht, jetzt kannst nicht mehr aufhören!“ Endlich kam dann der heiß ersehnte Sommerurlaub. Hurra, drei Wochen am Meer! Leider hatte ich dabei eine „Kleinigkeit“ übersehen. Man kann in den südlichen Gefilden nur in der Früh laufen, weil es ansonsten einfach zu heiß wird. Also bin ich dann frühmorgens um halb sechs in meine Laufschuhe gestiegen und habe mein Laufpensum absolviert,

während alle anderen noch friedlich schliefen.

Vom Urlaub zurück, ging es dann so richtig los. Lange Läufe über dreißig Kilometer waren angesagt. Vor jedem dieser Läufe das gleiche Kribbeln, die Angst, es einfach nicht zu schaffen; es war aber wirklich kein Problem.

Dann kam endlich der heiß ersehnte, aber auch gefürchtete Marathon-Tag. Das hieß: Aufstehen um sechs in der Früh, dann ein Frühstück, obwohl man eigentlich keinen Hunger verspürt. Das leichte Zittern der Hände und der Knie, ein leichtes Bauchkribbeln. Die Anspannung vor dem Start wurde von Minute zu Minute größer. Aber Gott sei Dank sind dann alle da, mein Mann, meine Kinder, meine Freunde vom Laufclub und ein paar tausend Zuseher, das erhöht den Druck, sportet aber gleichzeitig an. Am Start dann die kurzen Gespräche mit den anderen LäuferInnen. Eigentlich bekommst du das Gefühl: „Es geht eh allen ganz gleich!“ Dann endlich der Startschuss, und in den nächsten viereinhalb Stunden erlebe ich so viel Schönes, Einmaliges, Anstrengendes, Schlimmes und Traumhaftes an Gefühlen, dass ich jetzt ein ganzes Buch schreiben könnte. Die letzten Kilometer ins Ziel laufen an mir vorüber. Dann endlich die letzten paar hundert Meter durch die Herrngasse, eine tolle Atmosphäre, ich bin glücklich, ich habe es geschafft, die Ziellinie! Eine Frau hängt mir die Medaille um den Hals. Eine Marathonmedaille für mich, die ich dreißig Jahre zu faul war, irgendetwas Sportliches zu machen!!! Danach die vielen Glückwünsche, die Marathon-Party am Abend. Es war einfach ein wunderschönes erstes Mal!!! Auf jeden Fall kann ich sagen, es hat sich ausgezahlt, allein für das Gefühl: „Ich habe es geschafft!“ Ich kann eigentlich allen nur raten, es einfach einmal zu probieren, denn es ist nicht unmöglich, den „Mythos Marathon“ zu erleben!
 Edith Posch