

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

## Man läuft in Hausmannstätten

Am 25. Mai 2003 fand der 20. Vienna-City-Marathon statt. Der Laufclub MT-Hausmannstätten organisierte eine Busfahrt zu dieser Jubiläumsveranstaltung. Über 50 LäuferInnen bzw. Fans unseres Clubs nahmen daran teil. Trotz extremer Hitze bewältigten neben zahlreichen erfahrenen Marathonis auch zwei „Erstläufer“ die 42,195 Kilometer. Gratulation an Erwin Maier und Werner Ortner! Nicht zu vergessen sind aber auch jene LäuferInnen, die am 16-km-Fernwärme-Lauf teilnahmen und trotz teilweise widriger Umstände (Temperaturen um die 30 Grad) ihre persönlichen Bestleistungen erzielen konnten. Wir danken allen Teilnehmern und Organisatoren für den reibungslosen Ablauf!



Mega-Staffel des Laufclubs MT-Hausmannstätten in Wörschach.

Am 19. Juli 2003 fand der 24-Stunden-Benefizlauf in Wörschach statt. Für den Laufclub MT-Hausmannstätten starteten heuer erstmals eine Vierer- und eine Mega-staffel. Unsere Viererstaffel brachte es in diesen 24 Stunden auf sagenhafte 288,14 Kilometer!!! Aber auch unsere Megastaffel mit acht LäuferInnen lief zielstrebig ihre Runden, sie absolvierte immerhin eine Strecke von 267,23 Kilometern. Wir gratulieren allen „Wörschachern“ zu ihren tollen läuferischen Leistungen und bedanken uns bei dem Betreuersteam, welches unsere Staffelläufer 24 Stunden lang bestens betreut hat! Danke auch der FF Hausmannstätten für die Unterstützung! Nicht zu vergessen sind die „Vollmondläufe“ unseres Laufclubs MT-Hausmann-



25. Mai 2003: Wien-Marathon: LäuferInnen und Fans!

stätten, welche jedes Monat durchgeführt werden. Es sind immer wieder einige LäuferInnen nicht davon abzubringen, zu spätnächtlicher Stunde, wie wir auch schon von mehreren Seiten gehört haben, teilweise mit Wolfsgeheul, durch die dunklen Straßen von Gnaning zu laufen!!!

Das nächste Highlight, neben dem Volkslauf in Wildon am 14. 9. 2003, ist der Graz-Marathon, der am 5. Oktober 2003 stattfindet. Eine besondere Auszeichnung für unseren Club: der Laufclub MT-Hausmannstätten ist heuer erstmals Mitveranstalter und als einer der durchführenden Vereine dabei!

Last but not least: Wir gratulieren unserem Clubgründer Günther Mersnik zum äußerst erfolgreichen Abschluss seiner fast sechsmonatigen Ausbildung zum Dipl.-Fitnesstrainer.

Falls wir Ihr Interesse geweckt haben, besuchen Sie uns unter [www.laufclub.at](http://www.laufclub.at) oder kontaktieren Sie uns per E-mail unter [fit@laufclub.at](mailto:fit@laufclub.at).

Edith Posch, Schriftführer



Unsere Viererstaffel in Wörschach: Peter Spörk, Konrad Helm, Gerhard Krickler, Gottfried Ebner (v. l.).

*Bewegung allgemein, speziell aber das Laufen dient der allgemeinen körperlichen und geistigen Fitness!*

Entgegen anders lautender Meldungen hat Fitness aber bei Gott nichts mit Wohlstand, sondern absolut mit Wohlbefinden und Wohlergehen zu tun.

*Eine Verbesserung der Fitness im Allgemeinen führt auch zu einer Verbesserung des Gesundheitszustandes, da Fitness in der Regel mit körperlichem und geistigem Wohlbefinden verbunden ist!*

Manfred Posch, Obmann

## LAUFTIPP

### Der Trainingsreiz:

Damit es zu einer fortlaufenden Leistungssteigerung kommt, ist wiederholt ein angemessener Trainingsreiz zu setzen. Da sich der Körper laufend anpasst, muss folglich auch die Anforderung durch das Training gesteigert werden!

Die Anpassung des Trainings soll folgendermaßen ablaufen:

- a) zuerst Steigerung der Häufigkeit = *öfter trainieren*
- b) danach Anstieg in der Dauer = *längere Einheiten trainieren*
- c) und zuletzt Steigerung der Intensität = *schnellere bzw. intensivere Einheiten*

Günther Mersnik  
 (Dipl.-Fitnesstrainer)