



Man läuft in Hausmannstätten

Auch im Herbst 2003 war wieder einiges los im Laufclub MT-Hausmannstätten. Ein Highlight war sicherlich der **Grazer Kulturmarathon 2003**, der am 5. Oktober stattfand. Erstmals war heuer der Laufclub als **Mitveranstalter** dabei.



Viele unserer fleißigen „**Helferleins**“ standen schon in aller Herrgottsfrüh trotz miserablen Schlechtwetters bereit, um beim Aufbau und auch bei der Streckensicherung zu helfen. Seitens des Veranstalters wurde ein großes Lob an den Laufclub für dieses tolle Engagement ausgesprochen. Aber einige unserer Läufer waren beim Kulturmarathon auch sportlich aktiv. So konnte unser Wolfgang Holzmeister als viertes



Laufclubmitglied eine Marathonzeit **unter drei Stunden** erreichen und seine persönliche Bestzeit von **2:57:38 Stunden** erlaufen. Wir gratulieren herzlichst! Ebenfalls gratulieren wir unseren „**Erstmarathonis**“: Martin Perl und Mario Puschitz!!!

Natürlich wurde wie jedes Jahr unser Marathonjahr mit der schon sehr bekannten und gerne besuchten Marathonparty im GH „s' Postkastl“ beendet.

Hervorheben möchten wir auch noch unsere monatlichen Gruppenläufe, aber auch unsere Vollmondläufe erfreuen sich immer größerer Beliebtheit. Schon das gemütliche Zusammensitzen nach den Läufen, teilweise sogar mit Kastanien (Dank unseres Kastanienbraters Erwin Maier) ist es



wert, auch noch in der Dunkelheit die Laufschuhe zu schnüren!!!

Wir bieten allerdings auch **jeden Samstag um 9 Uhr** Gruppenläufe (auch für EinsteigerInnen) an!!! Treffpunkt ist immer unser Clublokal „s' Postkastl“. Bei diesen Läufen sind neben unseren 140 gemeldeten Mitgliedern auch Nichtclubmitglieder herzlichst willkommen!

Falls wir Ihr Interesse geweckt haben, besuchen Sie uns unter www.laufclub.at

oder kontaktieren Sie uns per E-Mail unter fit@laufclub.at.

Jetzt bleibt uns nur noch, allen ein schönes und friedliches Weihnachtsfest und ein gutes neues Jahr 2004 zu wünschen.

Keep on running!

Edith Posch, Schriftführer

Lauf Tipp: Wintertraining: Ja

Was vor einigen Jahren noch für gelegentliches Kopfschütteln sorgte, ist heute ganz normal – man läuft auch im Winter. Ambitionierte laufen um eine gute Grundlage für das nächste Laufjahr zu erlangen, für die meisten LäuferInnen ist es aber ein Gesundheits-Fitnessstraining. Somit liegt ein präventives Ausdauertraining vor, das die Entwicklung degenerativer Veränderungen des Herz-Kreislaufsystems, die von Risikofaktoren und dem Alterungsprozess verursacht werden, vermeidet bzw. verzögert.

Günther Mersnik (Dipl. Fitnesstrainer)