

Man läuft in Hausmannstätten ...

Wieder einmal war auch im Sommer und Herbst 2004 einiges los beim Laufclub MT Hausmannstätten. Eines der Highlights war sicherlich der **24 Stunden Lauf am 17. Juli 2004 in Wörschach**. Der Laufclub war mit zwei Viererstaffeln, einer Megastafel, einem Einzelläufer und ca. 15 BetreuerInnen stark vertreten.

Unsere Staffeln sind wahrhaftig viele tolle Kilometer gelaufen, besonders hervorzuheben ist allerdings unser Einzelläufer **Manfred Posch**, der sensationelle **155,69 km in 24 Stunden** heruntergespult hat.

Wir gratulieren allen Teilnehmern zu ihren Spitzenleistungen! Besonderer Dank gilt aber auch wieder einmal der **Freiwilligen Feuerwehr Hausmannstätten**, die uns wie schon im Vorjahr mit Zelt, Auto und Helfern unterstützt hat. Ein Dankeschön auch unseren BetreuerInnen, die für das leibliche Wohl unserer LäuferInnen gesorgt haben. Ein weiterer Höhepunkt war



errungen. (2. Platz: **Michael Trummer** 3. Plätze: **Helmut Dietrich** und **Eva Kittl** in den jeweiligen Klassenrängen). Wir gratulieren herzlich!

Am 18. September 2004 trafen sich über 50 LäuferInnen und WalkerInnen aus Anlass der Eröffnung des Marktzentrums zum **Marktlauf**. Wir bedanken uns bei der **Landjugend Hausmannstätten** für die wirklich hervorragende Rundumversorgung!



Am 3. Oktober 2004 fand der **Mittagsschoppen** der **FF-Hausmannstätten** statt, zu dem wir herzlich eingeladen wurden. Nach einem tollen Gruppenlauf, an dem an die 50 LäuferInnen und WalkerInnen teilgenommen haben, konnten wir anschließend unsere leeren



am 12. 09. 2004 der **Wildoner Volkslauf**. Der Laufclub MT-Hausmannstätten war mit vielen LäuferInnen vertreten und es wurden **3 Stockerplätze**

Speicher bei der Freiwilligen Feuerwehr wieder auffüllen. Die vorerst letzte große Veranstaltung des Laufclub MT-Hausmannstätten war die sehr

beliebte und von unseren Mitgliedern gern besuchte **Laufclubparty im GH „s'Postkastl“** am 23. Oktober 2004. Nach einem ausgiebigen Backhendlessen (Dank an unsere „Wirtsleute“ **Elfie** und **Günther Mersnik**), gab es eine tolle Verlosung von Preisen. Hauptpreis war ein **Startplatz beim Grazer Kulturmarathon 2005**. Einer unserer Läufer, der noch nie einen Marathon



gelaufen ist, hat das große Los gezogen. Wir gratulieren unserem **Rene Deutsch** sehr herzlich.

Falls wir Ihr Interesse geweckt haben: www.laufclub.at oder Email: fit@laufclub.at. Keep on running!

Edith Posch, Schriftführer

LaufTipp: Die „zweite“ Haut

Um einer Verkühlung vorzubeugen ist das „Drunter“ beim Laufen im Winter ebenso wichtig wie das „Drüber“. **Funktionsunterwäsche** ist bei kalten Temperaturen nicht nur für ambitionierte Läufer ein Muss.

Bei sportlicher Leistung wird Energie erzeugt, die aber nur zu einem Drittel für die Bewegungsausführung selbst gebraucht wird. Der Rest wird als Wärme abgegeben und sorgt für den Ausgleich der Körpertemperatur. 10% dieser Wärme werden über die Atmung abgegeben, 90% in Form von Schweiß über die Haut. Dieser **Schweiß** muss über die Sportbekleidung **nach außen transportiert** werden. Geschieht dies nicht, wird Kälte angezogen, man beginnt zu frösteln, die Muskulatur wird schlechter durchblutet und die Leistungsfähigkeit nimmt ab. Eine funktionelle Laufunterwäsche muss daher den Schweiß vom Körper wegtransportieren, denn nur dann hat nur jede weitere funktionelle Bekleidungsschicht einen Sinn.

Ist nämlich der Schweißtransport von der Haut weg gehemmt, fehlt es an der gesamten Atmungsaktivität der Bekleidung. **TIPP: Moderne Funktionswäsche aus Mikrofasern darf keinesfalls mit Weichspüler gewaschen werden, ansonsten verklebt die Gewebestruktur und die Atmungsaktivität wird vermindert.**

*Günther Mersnik
 (NWO Instructor & Dipl. Fitnesstrainer)*