

## Die VO2 max. verbessern

Dieses Kürzel bezeichnet die maximale Sauerstoffaufnahme-fähigkeit.

Bei der VO2 max. handelt es sich um **Sauerstoffzufuhr** (Atmung), **Sauerstofftransport** (Herz-Kreislauf), **Sauerstoffverwertung** (Muskelzelle), und sie ist ein Brutto-kriterium für die Ausdauerleistung. Jedes Prozent Zunahme an VO2 max. ergibt z.B. eine Verbesserung der 10-km-Zeit um 15–25 Sekunden. Bei Laufanfängern lässt sich die VO2 max. schon in wenigen Wochen verbessern, im 1. Lauf-

jahr bis zu 25 %, trainierte Läufer steigern sie am einfachsten durch Erhöhung des Kilometerumfanges oder mit anaeroben Laufeinheiten. Jeder der also seine Sauerstoffaufnahme-fähigkeit verbessern kann, besitzt die physiologische Basis für einen Leistungssprung.

PS: Ein trainierter 60-Jähriger hat eine höhere VO2 max. als ein untrainierter 20-Jähriger.

*Günther Mersnik,  
 (Dipl.-Fitnesstrainer)*

## Man läuft in Hausmannstätten



Wieder einmal war einiges los beim Laufclub Hausmannstätten. Eines unserer Highlights war sicherlich der Ausseer Volkslauf am 11. September 2005. Ein Bus mit knapp **50 Laufclubmitgliedern** startete in aller Früh nach **Bad Aussee** zum bestens organisierten Volkslauf. Besonders hervorzuheben ist vor allem das Gemeinschaftsgefühl unserer LäuferInnen: Als letzte Laufgruppe erreichten sechs „Mädels“, geführt von Heimo Ebner, auch das Ziel!



Als besonders gelungen ist auch die Versorgung bei der Labestation 3 durch den Laufclub MT Hausmannstätten beim **Graz-Marathon** am 09.10.2005 hervorzuheben. Über 25 Mitglieder des Laufclubs versorgten die LäuferInnen des Graz-Marathons mit Getränken und Bananen. Ein großes Dankeschön an all unsere nimmermüden „Helferlein“ und an **Martin Konrad (Fa. ITEC)**, der uns wieder

einmal mit seiner Lautsprecheranlage professionell unterstützte. Aber was wäre ein Graz-Marathon ohne Starter des Laufclubs Hausmannstätten? Wir gratulieren besonders **René Deutsch, Gerald Ortner, Heinz Puschitz, Gerhard Orthaber** und vor allem unserem ältesten Marathonerstläufer **Gerhard Winkler**, der mit immerhin **65(!) Jahren** seinen ersten Marathon absolvierte.



Natürlich darf auch das Gesellige im Laufclub MT Hausmannstätten nicht fehlen. Viele unserer Mitglieder trafen einander wieder gerne bei Sturm und Kastanien am 15. Oktober 2005 im GH's Postkastl zu einem lustigen Beisammensein. Ein ebenso gern besuchtes Event ist unsere alljährlich stattfindende **Laufclubparty**: Über 40 Mitglieder haben am 29. Oktober 2005 bis in die frühen Morgenstunden daran teilgenommen. Ein herzliches Dankeschön an **Günther und Elfie Mersnik** sowie Karl Glatz, die uns wiederum mit Backhendl und Mehlspeisen erstklassig versorgt haben.

Als nächstes Highlight steht der **Adventlauf** von **Mariazell** nach **Graz** am 10./11. Dezember 2005 ins Haus! Von diesem Event werden wir in der nächsten Gemeindezeitung berichten.

Wie man sieht, ist immer einiges los im Laufclub MT-Haus-

mannstätten. Sollten wir jetzt Ihr Interesse geweckt haben: Ausführliche Berichte, Ergebnisse und Fotos rund um den Laufclub gibt es unter **www.laufclub.at**

Keep on running!

*Edith Posch, Schriftführer*