

www.laufclub.at

42, 195

MT - Hausmannstätten

Man läuft in Hausmannstätten ...

Wieder einmal ist ein Laufclubjahr vergangen: Wie jedes Jahr wurde das Laufjahr beim gemeinsamen **Silvesterlauf** beendet. Über 40 LäuferInnen und natürlich auch WalkerInnen haben an diesem Jahresabschluss teilgenommen. Ein herzliches Dankeschön an die Familien Fedl und Exler, die uns an zwei Labestationen in Gnaning mit Speis und Trank versorgt haben!



Laufclub Silvesterlauf

Leider hatte das Jahr 2005 für den Laufclub auch eine schlechte Neuigkeit: Unser Stammlokal „s Postkastl“ wurde mit Jahresende geschlossen. Auf diesem Wege möchten wir uns herzlichst im Namen aller Laufclubmitglieder bei den Wirtsleuten **Günther und Elfie Mersnik** für die jahrelange tolle Betreuung unserer LäuferInnen bedanken!

Seitens des Laufclubs MT Hausmannstätten wurde für die Mitgliederbetreuung ein so genannter „**Lauftisch**“ im GH Sailer eingerichtet. Unsere Mitglieder haben jetzt jeden **1. Freitag (ab 19 Uhr) im Monat** die Möglichkeit, sich beim „Lauftisch“ zu treffen, Neuigkeiten auszutauschen und natürlich auch Freundschaften zu pflegen. Bei unserem ersten „Lauftisch“ im Feber 2006 haben sich fast 40 Laufclubmitglieder zu einem gemeinsamen, gemütlichen Abend getroffen.



's Postkastl – Abschied

Da im Laufclub MT Hausmannstätten natürlich auch das Laufen nicht zu kurz kommen darf, ist als nächstes Highlight eine gemeinsame Busfahrt zum **Erzherzog Johann-Lauf in Straß** am **2. April 2006** geplant. Von diesem Event werden wir wie gewohnt in der nächsten Gemeindezeitung berichten.

Ein weiterer wichtiger Termin ist der **23. März 2006, 18:45 Uhr**: Der Laufclub hat in Zusammenarbeit mit der Marktgemeinde Hausmannstätten im Rahmen der „**Gesunden Gemeinde**“ Herrn Mag. Rossmann für einen Vortrag über „**Stressabbau - Burnout-Prävention**“ im Festsaal der Hauptschule Hausmannstätten gewinnen können. Wir laden Sie herzlichst ein, daran teilzunehmen.

Last but not least: Der Laufclub MT-Hausmannstätten hat einen **Präsidenten**:

Unser Hauptsponsor **DI Norbert Frei**, selbst begeisterter Läufer und ein großartiger Freund im Laufclub, wird diese verantwortungsvolle und - wie er selbst versicherte - ehrenvolle Tätigkeit gerne übernehmen. Wir freuen uns auf viele gemeinsame Aktivitäten mit unserem Präsidenten.



Norbert Frei

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

Sollten wir jetzt Ihr Interesse geweckt haben: Veranstaltungstermine, Berichte, Ergebnisse und Fotos rund um den Laufclub gibt es unter www.laufclub.at, oder besuchen Sie uns an einem unserer „**Lauftische**“ im GH Sailer.

Wir bedanken uns bei unseren **Sponsoren**, die uns auch im Jahr 2006 die Treue halten!

Keep on running!

Edith Posch, Schriftführer

Lauftipp

Laufschuhe

Wechseln Sie, wenn Sie öfter als dreimal pro Woche laufen, die Laufschuhe. Auf diese Weise vermeidet man einseitige Belastungen und setzt für das Fußgewölbe und die Beinmuskulatur wechselnde Reize. Damit beugen Sie auch Verletzungen vor. Verwenden Sie für kurze und schnelle Einheiten einen leichten Laufschuh und für lange und langsame Dauerläufe einen gut gedämpften Laufschuh.

*Günther Mersnik,
(Dipl. Fitnesstrainer)*