



Man läuft in Hausmannstätten

Seit dem letzten Zeitungsartikel nahmen wieder einige unserer Laufclubmitglieder erfolgreich an verschiedensten Wettkämpfen teil. Es wurden dabei zahlreiche Spitzen- und Stockerlplätze belegt.

Mit der Grazer Winter Run Serie wurde ein neues Laufkonzept für Graz geschaffen. Ziel dieser Lauf-Serie ist es, Läuferinnen und Läufer über den Winter fit zu halten und in regelmäßigen Abständen einen Wettkampf zur Formüberprüfung zu schaffen. Der Winter Run Graz findet an 3 Terminen statt. Die 5 km Runde ist immer die gleiche, wodurch man beste Vergleichsmöglichkeiten hat. Diese 5 km sind AIMS vermessen und somit auch international gültig.

Richard Hagenauer und Laufclub-Newcomer Alois Micheler haben unseren Laufclub am 04.12.2022 beim ersten Bewerb der Grazer Winter Serie über die 10 km Distanz sehr erfolgreich vertreten. Richard konnte seinen Lauf in einer sehr guten Zeit von 37:52 min als Gesamt-10. finishen. In der Klasse M40 holte er sich den hervorragenden 2. Platz! Und auch unser neues Laufclubmitglied Alois Micheler aus Vasoldsberg gelang ein Wettkampfdebüt nach Maß. Er bewältigte die 10 km in einer ebenso guten Zeit von 44:17 min und belegte damit den ausgezeichneten 2. Platz in der Klasse M55!

Beim 5 km – Bewerb war unser Laufclub mit 3 Läuferinnen (Martina Plöbst, Sabine Schantl, Barbara Zulus) und 6 Läufern (Philipp Bermann, Gerald Prem, Lorenz Schantl, Martin Steiner, Karl Zulus und Stephan Zulus) sehr stark vertreten. Barbara finishte ihren Lauf in einer sehr guten Zeit von 21:58 min und holte sich damit sensationell den Sieg in der Altersklasse W50! Sabine belegte in 27:06 min den guten 5. Platz in der Klasse W45 und auch Martina schaffte in 28:22 min mit dem 9. Klassenrang in der W45 eine Top-10-Platzierung.

Philipp hat die 5 km lange Strecke in einer tollen Zeit von 19:11 min als Gesamt-35. beendet. Unser Nachwuchstalent Stephan holte sich in einer sehr guten Zeit von 22:53 min den hervorragenden 3. Platz in der Klasse M-U23. Sein Vater Karl belegte in der sel-

ben Zeit (22:53 min) den guten 7. Platz in der Klasse M50. Und auch Gerald, Lorenz und Martin konnten diesen 5 km – Bewerb erfolgreich finishen.

Nach zweijähriger pandemiebedingter Pause konnten wir heuer wieder unseren traditionellen laufclubinternen Adventlauf durchführen. 17 Teilnehmerinnen und Teilnehmer haben bei windigem und kaltem, aber trockenem Wetter, an diesem Adventlauf/Walk teilgenommen. Wie bereits im Vorjahr war auch heuer wieder in unserer Heimatgemeinde Hausmannstätten Start und Ziel. Erstmals gab es heuer auch eine Geher-Gruppe. Sowohl Läufer:innen als auch unsere Geher:innen starteten pünktlich um 13 Uhr beim Kirchplatz in Hausmannstätten. Während die Laufgruppe eine 19 km lange Runde über Himmelreich, Dürwagersbach, Kerschek, Vasoldsberg, Judendorf und wieder zurück nach Hausmannstätten absolvierte, legte die Geher-Gruppe eine 11 km lange Runde über Himmelreich, Wagersbach und Pfeilerhof zurück. Abschließend ließen wir den Tag im Terra & Mare (Italiener in Hausmannstätten) bei Speis und Trank gemütlich ausklingen.

Ein Dankeschön ergeht an die Marktgemeinde Hausmannstätten, die uns für diesen Lauf dankenswerter Weise die Umkleide in der alten Volksschule zur Verfügung gestellt hat!

Die steirische Laufsaison endet traditionell mit dem Silvesterlauf in Graz. Gunthard Wächter war für unseren Laufclub bei diesem letzten Laufevent im Jahr 2022 am Start. Er hat die 10km-Distanz in 55:45 min erfolgreich bewältigt.

Am 07.01.2023 haben Karl Zulus und sein Sohn Stephan Zulus unseren Laufclub beim Nachttriathlon im oststeirischen St. Jakob im Walde äußerst erfolgreich vertreten. Dieser Winter-Triathlon, bei welchem auch die Österreichischen und Steirischen Meisterschaften ausgetragen wurden, setzte sich aus den Sportarten Laufen (8 km), Mountainbiken (10 km) und Langlaufen (10 km) zusammen. Alle Distanzen waren bei Flutlicht auf der Langlaufloipe zu bewältigen. Auf insgesamt 14 Runden waren von den Athletinnen und Athleten ca. 480 Höhen-

meter zu bewältigen.

Stephan holte sich in einer Gesamtzeit von 1:59:24 Std. in seiner Klasse sensationell den Landesmeistertitel und wurde außerdem Vizestaatsmeister! Sein Vater Karl bewältigte diesen Wintertriathlon in einer Gesamtzeit von 1:56:50 Std. und holte sich ebenso sensationell den Vize-Landesmeistertitel! In der Wertung der ÖM belegte Karl den guten 5. Rang!

Unser Laufclubmitglied Christoph Weiß (Dipl. Sportwissenschaftler, Trainer) hat für unsere Laufclubmitglieder:innen ein laufclubinternes Lauftechniktraining initiiert. Nach einer gemütlichen Aufwärmrunde standen Themen wie

- Wie ist meine Armhaltung beim Laufen?
- Wo setze ich den Fuß auf und womit eigentlich - Ferse, Mittelfuß oder Vorfuß?
- Gibt es den die "richtige" Lauftechnik?
- Mit welcher Schritzfrequenz soll ich laufen?

auf dem Programm dieser Einheit. Christoph hat uns einige Übungen und Techniken vorgeführt und wertvolle Tipps gegeben, wie wir ggf. am ein oder anderen Schraubchen drehen können, um die Lauftechnik zu verbessern. Auch einige Koordinationsübungen (Lauf-ABC) hat er uns gezeigt, die man eigentlich regelmäßig ins Training einbauen sollte, um Verletzungen vorzubeugen. Nach dieser sehr informativen, interessanten aber auch lustigen Einheit, haben wir gemeinsam noch eine gemütliche Laufrunde absolviert.

Am 22.01.2023 fand der 2. Bewerb der Grazer Winter Run Serie statt. Für unsere Läuferin und Läufer war dies der erste Wettkampf in der Laufsaison 2023, bei dem sie mit schwierigen Witterungsbedingungen (Schneefall und Kälte) zu kämpfen hatten.

Alois Micheler war für unseren Laufclub beim 15km-Bewerb am Start. Er konnte diese Distanz in einer sehr guten Zeit von 01:09:58 Std. als Gesamt-18. bewältigen und holte sich damit in seiner Klasse (M55) sensationell den Sieg!

Beim 5km-Bewerb war unser Laufclub durch Barbara Zulus, Philipp Bermann, Richard Hagenauer,

Karl Zulus und Stephan Zulus vertreten. Barbara finishte ihren Lauf in einer sehr guten Zeit von 26:15 min und holte sich damit in ihrer Altersklasse (W50) den tollen 3. Platz! Philipp hat diese 5km in einer hervorragenden Zeit von 19:02 min als Gesamt-12. beendet. Er belegte damit den sehr guten aber undankbaren 4. Klassenrang. Ebenso den 4. Platz in seiner Klasse (M40) holte sich Richard. Er bewältigte seinen Lauf in einer sehr guten Zeit von 20:22 min. Nach dem 3. Platz im ersten Bewerb holte sich unser Nachwuchstalent Stephan in einer tollen Zeit von 21:35 min diesmal sensationell den Sieg in der Klasse M-U23! Karl lief die 5km in guten 23:15 min und belegte damit den guten 6. Platz in seiner Klasse (M50).

Am Samstag den 28.01.2023 stand trotz winterlicher Witterungsbedingungen die zweite Lauftechniktraining-Einheit am Programm wieder unter fachkundiger Leitung von unserem Laufclubmitglied Christoph Weiß (Dipl. Sportwissenschaftler, Trainer). Nach einer kleinen Aufwärmrunde wurden jene Übungen und Techniken, die wir bereits in der ersten Einheit kennen gelernt haben, wiederholt und weiter gefestigt. Im Anschluss dieser Wiederholung zeigte uns Christoph weitere interessante und koordinative Übungen und Techniken, mit denen wir unseren Laufstil verbessern und vor allem effizienter ausführen können. Zum Teil gar nicht so einfach, wie wir im Zuge der Übungen bei uns selbst feststellen mussten. Als Abschluss dieser wiederum sehr interessanten Einheit absolvier-



Stephan und Karl Zulus beim Wintertriathlon

te Christoph noch kurze aber knackige 8x 8 Sekunden Bergauf-Sprints mit uns. Diese Übung hat das Ziel, unsere schnellen (weißen) Muskelfasern zu trainieren. Mit einer gemütlichen Laufrunde durch die verschneite Winterlandschaft haben wir diesen lehrreichen Vormittag ausklingen lassen.

Wir gratulieren unseren Athletinnen und

Athleten sehr herzlich zu den erbrachten Leistungen!

Alle aktuellen Berichte, Ergebnisse und auch Fotos finden Sie im Internet auf unserer Homepage www.laufclub.at

Bleiben Sie gesund, aber machen Sie auch was dafür!

DIREKT BESTELLEN

STEIRER
PELLETS

www.steirerpellets.at

100%
Nachhaltige
Wärme

EHO Pellets GmbH

Regionale Qualität – 0676 / 70 60 300