



Man läuft in Hausmannstätten ...



Seit dem letzten Zeitungsartikel nahmen wieder einige unserer Laufclubmitglieder erfolgreich an verschiedensten Wettkämpfen teil.

Es wurden dabei zahlreiche Spitzen- und Stockerplätze belegt.

Am Sonntag den 03. Dezember 2023 fand der erste von drei Läufen der Winter Run Series in Graz statt. Unser Laufclub war bei diesem Winterlaufevent durch Marianne Rehling, Karin Steinkellner, Richard Hagenauer, Walter Perl und Martin Steiner vertreten.

Karin Steinkellner war über die 5km-Distanz am Start und konnte ihren Lauf in 25:01 min erfolgreich finishen. In ihrer Klasse (W45) belegte sie den sehr guten aber undankbaren 4. Platz. Ebenfalls über die 5km-Distanz am Start war unsere zweite Dame im Feld, Marianne Rehling. Sie hat diesen Lauf in 43:12 min erfolgreich beendet. Und auch Richard Hagenauer war über die 5km sehr erfolgreich unterwegs. Mit einer sehr guten Gesamtzeit von 18:49 min holte sich Richard als Gesamt-10. den tollen 3. Platz in der Klasse M40!

Walter Perl hat die 10km in Angriff genommen und diese in einer sehr guten Zeit von 45:39 min gefinished. In der Klasse M65 holte er sich mit 5 min. Vorsprung! sensationell den Klassensieg. Und auch Martin Steiner war über die 10km in einer guten Zeit von 48:52 min erfolgreich. Mit dem 8. Platz in der Klasse M45 platzierte auch er sich in den Top-10.

„Zum letzten Mal in dieser Form“ – so hieß es beim diesjährigen Adventlauf der Diözesansportgemeinschaft von Weiz nach Graz. Einige Mitgliederinnen und Mitglieder unseres Laufclubs ließen es sich nicht nehmen, bei herrlichem Sonnenschein und angenehmen Temperaturen ein Teil dieses traditionellen Benefizlaufs zu sein. Um schnelle Zeiten geht es bei diesem Lauf allerdings nicht - es geht vor allem um das gemeinsame Laufen, ohne Startnummer und ohne Zeitnehmung. Vorneweg das Friedenslicht, gefolgt von einer großen Gruppe an Läuferinnen und Läufern, die umso größer wurde, je näher es dem Ziel entgegen ging.

Nach einer kurzen Andacht in der Weizbergkirche starteten die Läuferinnen und Läufer um 13 Uhr in Richtung Graz. Nach gut 30



Kilometern war der schöne Innenhof des Priesterseminars erreicht und viele stellten sich die spannende Frage, wie es im nächsten Jahr wohl weitergeht. So viel wurde aber doch verraten: „Es wird etwas geben...“. So bleibt zu hoffen, dass der sportliche Weizer Pfarrer auch im nächsten Jahr die bunte Gruppe nach der Andacht in der Basilika am Weizberg wieder mit den Worten: „Laufet hin in Frieden“ verabschiedet.

Auch heuer haben wieder einige unserer Läuferinnen und Läufer das Wettkampfsjahr 2023 beim traditionellen Grazer Silvesterlauf ausklingen lassen.

Richard Hagenauer und Marianne Rehling haben jeweils den 5km-Bewerb erfolgreich absolviert.

Richard konnte diesen Lauf in einer hervorragenden Zeit von 18:44 min als Gesamt-21. finishen. In seiner Klasse (M40) belegte er damit den guten 6. Platz. Marianne war in 43:46 min erfolgreich.

Beim Hauptbewerb über die 10km war unser Laufclub durch Walter Perl, Markus Sölkner, Martin Steiner und Gunthard Wächter vertreten. Markus absolvierte die 10km-Distanz in einer sehr guten Zeit von 39:49 min und belegte als Gesamt-24. den guten 7. Platz in der Klasse M40. Walter war nach 48:32 min im Ziel und belegte in seiner Klasse (M60) den sehr guten aber undankbaren 4. Platz. Martin war in einer Zeit von 49:37 min erfolgreich im Ziel und auch

Gunthard hat seinen Lauf in 56:40 min erfolgreich beendet.

Nach den drei Lauftechnikeinheiten in der vergangenen Saison hat unser Laufclubmitglied Christoph Weiß (Dipl. Sportwissenschaftler, Trainer) für unsere Laufclubmitgliederinnen und Mitglieder auch für dieses Jahr wieder ein interessantes Lauftechniktraining zusammengestellt. Wiederum stehen drei Winterspecials-Einheiten zu den Themen Kraft, Lauftechnik und Orientierungslauf am Programm.

Die erste Einheit fand am Samstag den 27. Jänner 2024 statt. Zuerst wurde gemeinsam eine lockere 2km lange Runde zum Aufwärmen der Muskulatur absolviert. Anschließend ging es im Foyer der Marktgemeinde Hausmannstätten weiter. Dort hat Christoph mit uns einige tolle Kräftigungsübungen durchgeführt. Dieses Thema wird von vielen Läuferinnen und Läufern leider sehr oft vernachlässigt. Dabei ist ein stabiler Rumpf, sowie eine gekräftigte Muskulatur so wichtig für einen ergonomischen Laufstil, und auch um Verletzungen vorzubeugen. Nach den Indoor-Einheiten ging es wieder raus in die freie Natur, wo wir zusammen noch einige kurze aber knackige Intervalleinheiten absolviert haben. Nach diesem wiederum sehr informativen und interessanten Vormittag, haben wir gemeinsam noch in gemütlicher Runde den Ausgleich des Flüssigkeitshaushaltes wiederhergestellt.

Am Sonntag den 28. Jänner 2024 fand mit dem 2. Lauf der Winter Run Series Graz 2023/2024 der Start in die neue Wettkampfsaison 2024 statt. Bei herrlichem Laufwetter und nahezu perfekten Bedingungen waren wieder viele Läuferinnen und Läufer am Start dieser perfekt organisierten Veranstaltung beim Stadtstrand im Süden von Graz. Unser Laufclub war bei diesem Laufevent durch Marianne Rehling, Karin Steinkellner, Richard Hagenauer und Martin Steiner erfolgreich vertreten.

Marianne Rehling hat den 5km-Bewerb (1 Runde) erfolgreich in 42:07 min beendet.

Beim 10km-Bewerb (2 Runden) waren Karin Steinkellner und Richard Hagenauer am Start. Karin hat diese 10km in einer sehr guten Zeit von 51:07 min als Gesamt-14. beendet. In der Klasse W45 holte sie sich sensationell den Sieg, mit knappen 5 sec. Vorsprung auf die Zweitplatzierte! Richard konnte diesen Lauf in einer sehr guten Zeit von 38:15 min als Gesamt-7. finishen. Und auch er holte sich in seiner Klasse (M40) - mit über 4 Minuten Vorsprung auf den Zweiten - sensationell den Sieg!

Martin Steiner hat den 15km-Lauf (3 Runden) in einer ebenso sehr guten Zeit von 1:18:33 Std. erfolgreich absolviert.

Nach der ersten Einheit am 27.01.2024 zum Thema Kraft, fand nun am Samstag den 10. Februar 2024 die zweite unserer drei Winterspecial-Einheiten statt. Diesmal stand das Thema Lauftechnik am Programm. Nach einer lockeren Aufwärmrunde zeigte uns unser Laufclubmitglied Christoph Weiß weitere Lauftechnikübungen zum Thema dynamisches Stretching (Dehnen in der Bewegung) sowie einige weitere effiziente Lauf-ABC-Übungen wie verschiedene koordinative Lauf- und Sprungübungen die wir im üblichen Lauftraining unbedingt einbauen sollten, um so unsere Lauftechnik zu verbessern. Anschließend ging es im lockeren Dauerlauf, in den wir 3 kurze ca. 60-80m lange Steigerungsläufe einbauten, weiter Richtung Fernitz.

Im Bereich der Buchkogelstraße standen 5 knackige Bergauf-Intervalleinheiten am Programm. Diese jeweils einminütigen Einheiten ließen unsere Laktatkurve ordentlich nach oben schnellen - brennende Beine waren durch die Übersäuerung der Muskeln die Folge.

Kaum zu glauben wie lange so eine Minute sein kann, aber sehr effizient.

Nach diesen 5 knackigen Einheiten ging es im lockeren Dauerlauf wieder zurück nach Hausmannstätten, wo wir im GH Sailer in gemütlicher Runde unseren Flüssigkeitshaushalt wiederherstellten.

Wir gratulieren unseren Athletinnen und Athleten sehr herzlich zu den erbrachten Leistungen!

Jahreshauptversammlung:

Am Freitag den 24. November 2023 fand unsere Jahreshauptversammlung und zugleich auch Jahresabschlussfeier statt.

Zahlreiche Mitgliederinnen und Mitglieder sind der Einladung in das GH Sailer gefolgt und machten diesen Abend zu einem gelungenen und geselligen Event in gemütlicher Atmosphäre. Bevor unser Obmann Mario Maier seine Begrüßungsrede und Dankesworte an die anwesenden Mitgliederinnen und Mitglieder richtete, wurde für unsere verstorbenen Laufclubmitglieder eine Gedenkminute abgehalten.

Es folgte ein ausführlicher Bericht unserer Schriftführer-Stellvertreterin. Monika Sundl (unser Schriftführer Wolfgang Kölli musste krankheitsbedingt kurzfristig absagen) über die zahlreichen und vielfältigen Saison-Aktivitäten abseits der Wettbewerbe.

Im Anschluss daran folgte der ausführliche Bericht unseres Kassiers Gerhard Krickler über die finanziellen Gebarungen im Jahr 2023. Aufgrund einiger Aktivitäten (z.B. Panoramalauf, Herbstausflug, Leukämiehilfelauf, Verbandsabgaben, ...) hat sich auch am finanziellen Sektor wieder einiges getan. Unsere Rechnungsprüfer, welche die Kassa am Tag vor der Jahreshauptversammlung überprüften, haben diese für sehr ordentlich und äußerst genau geführt befunden. Die damit beantragte Entlastung der Kassiere sowie des gesamten Vorstandes wurde von den anwesenden Mitgliederinnen und Mitgliedern einstimmig angenommen.

Danach folgten die Sportberichte (Lauf und Triathlon) über die abgelaufene Wettkampfsaison. Diese Vorträge wurden von unserer Triathlon-Sektionsleiterin Manuela Banfy sowie unserem Obmann Mario Maier gehalten. Man kam ganz schön ins Staunen, welche tolle Leistungen von unserer Wettkampfgruppe auch in diesem Jahr wieder vollbracht wurden.

Wie bereits in den vergangenen Jahren wurden auch heuer wieder Ehrungen für besondere sportliche Leistungen bzw. besonderes Engagement für den Laufclub, vorgenommen. Bei den Damen ging diese Ehrung an Barbara Zulus. Bei den Herren wurde Christoph Weiß für seine hervorragenden Leistungen, und sein Engagement (Gesamtsieg beim Welschlauf und Organisation von drei Lauftechnikeinheiten für unsere Mitgliederinnen und Mitglieder) geehrt. Und auch unser Nachwuchstalents Stephan Zulus wurde für seine tollen sportlichen Erfolge geehrt. Herzliche Gratulation natürlich auch allen weiteren Läuferinnen und Läufern, die unseren Laufclub in dieser Saison bei fast 100 nationalen sowie internationalen Wettkämpfen so erfolgreich vertreten haben und dabei viele hervorragende Erfolge erzielen konnten!

Abschließend bedankte sich unser Obmann bei

unseren treuen Sponsoren für deren tatkräftige Unterstützung. Ohne sie wären viele unserer Aktivitäten und Aktionen erst gar nicht möglich. Ein großes Dankeschön erging auch an den gesamten Vorstand für die gute und konstruktive Zusammenarbeit das ganze Jahr über, sowie bei allen anwesenden Mitgliederinnen und Mitglieder für deren aktive Teilnahme an den diversen Veranstaltungen.

Ein weiterer Tagesordnungspunkt dieser JHV war die Ergänzungswahl Karin Spörk hat nach fast 20 Jahren! im Vorstand des Laufclub Hausmannstätten ihre Funktion als Kassier-Stellvertreterin in jüngere Hände gelegt. Manuela Banfy wurde von den anwesenden Mitgliederinnen und Mitgliedern einstimmig zur neuen Kassier-Stellvertreterin gewählt. Ein herzliches Dankeschön an Karin für die fast zwei Jahrzehnte und die stets tolle Zusammenarbeit im Vorstand unseres Laufclubs. Und auch in der Funktion des 1. und 2. Obmann-Stellvertreters hat es eine Rochade gegeben - ab sofort übernimmt Erich Reinisch von Markus Mayrhofer die Funktion des 1. Obmann-Stellvertreters.



Im Anschluss an die Jahreshauptversammlung lud der Laufclub wieder zu einem Imbiss ein. Ein herzliches Dankeschön an dieser Stelle an das Team vom GH Sailer für die hervorragende kulinarische Bewirtung! Und wie bereits in den vergangenen Jahren gab es auch heuer wieder ein tolles Kuchenbuffet. Ein herzliches Dankeschön für die köstlichen Kuchen Spenden. Natürlich durfte auch heuer die bereits traditionelle Verlosung eines Startplatzes für einen nationalen Lauf nach Wahl, unter allen anwesenden Mitgliederinnen und Mitgliedern, mittels Losziehung nicht fehlen. Diesmal ging der Gewinn an Richard „Richi“ Hagenauer - herzlichen Glückwunsch!

In gemütlicher Runde wurde noch bis in die späten Abendstunden hinein geplaudert, die Saison nachbesprochen, und bereits Pläne für die kommende Saison geschmiedet.

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!