

42/195 **RUNNING**
MT - HAUSMANNSTÄTTEN
<http://www.laufclub.at>
 email: fit@laufclub.at

Man läuft in Hausmannstätten

Das Laufjahr 2002 wurde von unseren Läufern mit dem Adventlauf von Mariazell nach Graz und einer stimmungsvollen Abschlussfeier im Grazer Landhaushof, sowie mit dem Silvesterlauf erfolgreich beendet.

Vienna City Marathon 2003

Als Highlight unseres Laufclubs MT Hausmannstätten haben wir für den Vienna City Marathon 2003, der größten Laufveranstaltung Österreichs, eine Busfahrt organisiert, welche bereits nach kurzer Zeit bis zum letzten Platz ausgebucht war! Unsere Erlebnisse und Eindrücke werden wir in einer der nächsten Ausgaben von „Aktuelles in Hausmannstätten“ schildern!

Panoramalauf

Hausmannstätten–Fernitz

Nach einiger Vorbereitungszeit ist es nun soweit: Allen Laufbegeisterten aber auch Wanderern steht ab dem Frühjahr 2003 eine vermessene und beschilderte (Kommetertafeln) Laufstrecke zur Verfügung. Es handelt sich um eine sehr



Silvesterlauf 2002 (Hausmannstätten–Fernitz–Gnaning)



Silvesterlauf 2002 (Hausmannstätten–Fernitz–Gnaning)

selektive, wunderschöne 12 Kilometer lange Strecke, die sich je zur Hälfte im Gemeindegebiet von Hausmannstätten und Fernitz befindet, und auf der immerhin über 200 Höhenmeter zu bewältigen sind. Besonderer Dank gilt dem Entgegenkommen der Grundstückseigentümer sowie der Marktgemeinde Hausmannstätten, insbesondere Herrn GR Siegfried Ganster, als auch der Gemeinde Fernitz mit ihrem Amtsleiter Robert Winkler für ihre Unterstützung.

Die offizielle Eröffnung für alle Laufbegeisterten und Wanderer findet am 27. April 2003 statt.

Edith. Posch, Schriftführer

Lauftipp: „Jedes Herz schlägt anders“

Die Herzfrequenz ist eine individuelle Größe. Jeder Mensch hat seinen eigenen Ruhe- bzw. Maximalpuls. Der Ruhepuls kann sich bei zwei Menschen gleichen Alters und Geschlechts mit gleicher Größe und gleichem Gewicht um bis zu 50 Schläge pro Minute unterscheiden. Dies haben wissenschaftliche Untersuchungen ergeben. Aus diesen Gründen ist ein Vergleich der Herzfrequenzen mit Laufpartnern nicht immer sinnvoll! Weitere Tipps und Tricks auf www.laufclub.at