

Man läuft in Hausmannstätten

Wie schon zur Tradition geworden, endete das Laufjahr 2003 wiederum mit dem **Adventlauf** von Mariazell nach Graz.



Ein besonderer Dank gilt der Freiwilligen Feuerwehr Hausmannstätten!

Ein weiteres Highlight zum Jahresschluss ist auch unser bereits sehr beliebter **Silvesterlauf**. Immer wieder werden unsere Läufer von der Familie Exler in Gnaning aufs herzlichste empfangen und mit Glühwein und Brötchen gestärkt, um später im GH „s' Postkastl“ bei einem geselligen Beisammensein unser Laufjahr ausklingen zu lassen!

Immer wieder nehmen viele LäuferInnen an unseren „**Vollmondläufen**“ teil; man sollte sich nicht wundern, wenn zu spätnächtlicher Zeit auf den Straßen von Gnaning und Hausmannstätten einige unserer Unermüdlichen anzutreffen sind.

Höhepunkt des Laufjahres 2004 ist für unsere Laufclubmitglieder die Teilnahme am **24-Stunden-Benefizlauf in Wörtschach** am 17. und 18. Juli 2004. Wir werden davon in eine der nächsten Gemeindepresseausgaben ausführlich berichten!

Last but not least: **Jeden Samstag um 9 Uhr** finden Gruppenläufe statt. Bei diesen geführten Gruppen (natürlich auch für



EinsteigerInnen) sind außer unseren Mitgliedern auch jederzeit Nichtclubmitglieder sehr herzlich willkommen.

Falls Sie Interesse an unserem Laufclub MT-Hausmannstätten bekommen haben,

besuchen Sie uns unter www.laufclub.at oder kontaktieren Sie uns per E-Mail unter fit@laufclub.at.

Edith Posch, Schriftführer

Lauftipp: Laufen Sie Ihrem Winterspeck davon!

Meist geht es bei Gesundheits- und Breitensportlern, die ein Ausdauertraining beginnen darum, überflüssige Fettpolster abzubauen.

Das Patentrezept liegt in einer Kombination von kontrolliertem Essen und sportlicher Aktivität. (Das heißt die Zufuhr von Kalorien verringern und den Verbrauch erhöhen.) Vergessen Sie Kalorientabellen, in denen Sie lesen wie viele Minuten Sie laufen müssen um die Energie von z. B. 1 Tafel Schokolade oder von 1 Glas Bier zu verbrauchen. Diese Rechnungen sind oft sehr entmutigend, denn es wird nicht beachtet, dass richtiges Grundlagenausdauertraining nicht nur Energie verbraucht, sondern auch Fettstoffwechsel und Fettabbau nachhaltig aktiviert und das Appetitverhalten normalisiert. Nicht zu vergessen, dass die Disziplin die man für ein regelmäßiges Ausdauertraining braucht, automatisch zu einer gesunden Lebensweise führt. Wenn Sie wenig Zeit haben, ist Laufen die effektivste Methode Gewicht zu verlieren.

Hier noch einige Tipps bevor Sie mit dem Laufen beginnen:

– Laufen kann jeder. Stimmt, fast jeder. Wer nicht extrem über-

gewichtig ist, über Gelenksprobleme klagt oder sich von einem Bandscheibenvorfall erholt, ist ein potentieller Läufer, trotzdem unbedingt vorher eine ärztliche Untersuchung inklusive EKG machen.

– Grundlagenausdauer aufbauen.
 – Von Woche zu Woche das Laufpensum nicht mehr als 10 % steigern. Dies gilt sowohl für den Kilometer- bzw. Zeitumfang als auch für das Tempo.

– Wichtig: je weniger Nahrung man zu sich nimmt desto vollwertiger muss sie sein.

– Vergessen Sie den Mythos, dass man nur mit niedriger Herzfrequenz am meisten Fett abbaut, er stimmt nämlich nicht. (Näheres dazu auf unserer Homepage www.laufclub.at unter Tipps und Tricks: die Wahrheit über die Fettverbrennung.)

– Und vergessen Sie nicht: Nur wer über 24 Stunden ein Kaloriendefizit schafft indem er mehr Kalorien verbraucht als zuführt kann auch Körperfett verlieren.

1 kg Körperfett entspricht ca. 7000 Kalorien.

Günther Mersnik
 (Dipl. Fitnesstrainer)