

Man läuft in Hausmannstätten

Unsere viel belaufene Panoramalaufstrecke ist bereits seit einem Jahr geöffnet. Aus diesem Grund fand am 18. 4. 2004 ein Jubiläumslauf statt, an dem viele unserer Laufclubmitglieder teilnahmen. Als Abschluss hat der Laufclub MT-Hausmannstätten alle LäuferInnen zu einem gemütlichen Beisammensein bei **Familie Maurer** in der Dorfstraße eingeladen! An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an **Maria Maurer**, die uns mit ihren Köstlichkeiten verwöhnt hat und ein Danke auch an Herrn **Karl Glatz**, der wiederum köstliches **Temmel-Eis** spendiert hat! Bei dieser Gelegenheit konnten wir auch unsere neuen Club-T-Shirts präsentieren! Mit Unterstützung unserer Leibchen-Sponsoren **Architekturbüro Frei, Bad &**



Wellness Schenner, Schachner-Dach, Webdesign Neuhold, F & B Fashion Budja sind wir nun auch als Team wieder bestens ausgerüstet!



Ein weiteres Highlight für einige unserer Laufclubmitglieder war der **Rotterdam-Marathon**, der am 4. 4. 2004 stattgefunden hat. Als **Erstläuferin** hat unsere **Evi Krickler** in einer tollen Zeit von 4:08 Stunden die 42,195 km bewältigt! Wir gratulieren herzlich!

Ebenso erwähnenswert ist wiederum auch der **Welsch-Marathon**, der am 1. 5. 2004 stattfand. Viele unserer LäuferInnen nahmen wieder diese herausfordernde Strecke in Angriff!

Zwei **Erste-Hilfe-Kurse** speziell für LäuferInnen wurden kostenlos für unsere Mitglieder in den Räumen der Freiwilligen Feuerwehr Hausmannstätten angeboten. Besonders bedanken möchten wir uns bei unserem Vortragenden Herrn **Peter**



Recla, der mit viel Humor, aber vor allem Fachwissen diese Kurse zu einem einzigartigen Erlebnis machte!

Der Laufclub MT-Hausmannstätten hat als größte Gruppe wieder einmal Teamgeist und Umweltbewusstsein bewiesen und selbstverständlich auch am **Umweltschutztag** der Marktgemeinde Hausmannstätten teilgenommen! **Danke** unseren fleißigen „Helferlein“!

Falls wir Ihr Interesse geweckt haben, besuchen Sie uns unter www.laufclub.at (auch zahlreiche **Fotos** von unseren Aktivitäten) oder kontaktieren Sie uns per E-mail unter fit@laufclub.at. Keep on running!

Edith Posch, Schriftführer

Lauftipp:

Nordic Walking – die neue Sportart aus Finnland

Als Sommertraining für die finnische Langlaufnationalmannschaft entwickelt und im Frühjahr 1997 als eigene Fitness-Sportart der Öffentlichkeit vorgestellt, verzeichnet dieses Ganzkörpertraining im Outdoorbereich eine einmalig rasante Entwicklung. Nordic Walking ermöglicht **allen Altersgruppen** den Einstieg in ein sanftes Gesundheits-Ausdauertraining, eignet sich auch ausgezeichnet zur **Gewichtsreduktion** und ist ideal für Personen mit Gelenkproblemen oder zur Rehabilitation nach Sportverletzungen.

Nordic Walking eignet sich auch sehr gut zum Einstieg in den Laufsport oder als Vorbereitungs- und Ergänzungstraining für Mittel- und Langstreckenläufer.

Nordic Walking ...

- aktiviert und trainiert 90 % der gesamten Muskulatur,
- verbessert die Herz-Kreislaufleistung,
- ist ein Naturerlebnis und immer und überall durchführbar,
- löst Muskelverspannungen im Nacken- und Schulterbereich,
- entlastet den Bewegungsapparat um bis zu 30 %,
- schult Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination,
- bewirkt einen um bis zu 46 % höheren Energieumsatz als normales Walking bei gleicher Geschwindigkeit,
- ist unter Anleitung eines sachkundigen Trainers sehr leicht und schnell erlernbar
- und Nordic-Walking, Nordic-Jogging, Nordic-Trekking und Snow-Walking machen einfach Spaß.

Entweder wir beginnen unseren Körper zu bewegen oder seine Probleme bewegen uns.

Günther Mersnik (NWO Instructor & Dipl. Fitnesstrainer)