

# www.laufclub.at

## 42,195

### MT - Hausmannstätten

## Man läuft in Hausmannstätten ...

Wieder einmal war einiges los beim Laufclub Hausmannstätten!

Am 17. März 2006 fand die **Jahreshauptversammlung** im GH Sailer statt. Viele Laufclubmitglieder nahmen daran teil und als besonderes Highlight wurde unser Hauptsponsor DI Norbert Frei zum Präsidenten ernannt! An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an Norbert für die wirklich tolle Zusammenarbeit mit ihm.

Wieder einmal hat der Laufclub auch die **Streckensicherung** beim **Grazer Wasser- & Kannalauf** am 22. März 2006 übernommen! Danke an unsere nimmermüden Helferlein, ohne die solche Arbeiten für den Verein nicht möglich wären.

Das Frühjahrshighlight für den Laufclub war aber die vom Laufclub organisierte Fahrt zum **Erzherzog-Johann-Lauf** in Straß am 2. April 2006. Fast 50 Laufclubmitglieder nahmen entweder als LäuferInnen oder als Fans daran teil. Viele Stockerlplätze konnten gesichert werden: **Heinz Puschitz** – Gesamtsieg über 14 km, **Nicole Pircheim** – 2. Platz (Frauen 1) beim Halbmarathon-Debüt. **Melitta Kalander** – 3. Platz (Frauen 2) über 21,1 km und **Heidi Handl** – 3. Platz (Frauen 2) über 7 km. Wir gratulieren herzlichst! Ein großes Dankeschön an unseren **Mario Maier** für die super organisierte Fahrt.



Unsere LäuferInnen in Straß

Spitzenergebnisse gab es auch beim **Grazer Volkslauf** am 23. April 2006: **GESAMTSIEG** Halbmarathon-Distanz (21,1 km) durch **Heli Dietrich**. Gesamt-4. und Klassensieg über die Halbmarathon-Distanz: **Heinz Puschitz**.



Heinz und Heli beim Volkslauf

Und zum Drüberstreuen noch der **Gesamtsieg in der Staffellwertung** (Heli Dietrich, Heinz Puschitz und Jürgen Harrer)! Eine persönliche Spitzenleistung wurde auch von unserer **Heidi Handl** erbracht: Das Marathondebüt in Linz in der Zeit von 4 h 10 min.

Wir gratulieren allen unseren LäuferInnen!

Am Samstag, dem 29. April 2006, fand wieder einmal der **Jubiläumslauf** statt. Trotz schlechter Witterung nahmen fast 20 LäuferInnen daran teil. Als Anerkennung für die tapferen LäuferInnen gab es anschließend ein geselliges Beisammensein bei „gesunder“

Sportlernahrung bei **Familie Maurer** in der Dorfstraße, die immer ein offenes Ohr für die Wünsche des Laufclubs hat.

Last but not least: Sehr gut angenommen werden die „**Laufische**“ im GH Sailer, die jeden 1. Freitag im Monat stattfinden. Darum können wir mit Stolz sagen, dass der Laufclub wirklich ein aktiver Club ist, der sowohl sportlich als auch gesellschaft-

lich für jeden etwas bietet. Sollten wir also Ihr Interesse geweckt haben: Entweder reinschnuppern im Internet unter [www.laufclub.at](http://www.laufclub.at) oder besuchen Sie uns einfach an einem unserer „Laufische“ im GH Sailer!

Wie man sieht, ist immer einiges los im Laufclub MT-Hausmannstätten.

Keep on running!

*Edith Posch, Schriftführer*

## LAUFTIPP

### Herzfrequenzzielzone:

Wenn Sie ein Pulsmessgerät benützen, laufen Sie nicht stur nach einer genauen Frequenzvorgabe. Jeder Bereich zwischen 65% und 88% ihrer Herzfrequenz maximal (aerob/anaerober Übergangsbereich) ist ein optimaler Ausdauertrainingspuls und Sie sollten in dieser Zielzone variieren, um einen optimalen Gesundheits- und Trainingseffekt zu erzielen.

65% der HFMax ist die untere Belastungsgrenze = „trainingswirksame oder aerobe Schwelle“ (Mindestreiz).

Mit 88% der HFMax sind wir im Bereich der anaeroben Schwelle = „Obergrenze“ (die Sauerstoffaufnahme ist nicht mehr ausreichend für die Energiebereitstellung).

Ambitionierte Sportler sollten über diesen Bereich nur einmal pro Woche trainieren.

PS: Solange Sie mit Ihrem Laufpartner plaudern können, trainieren Sie im richtigen Frequenzbereich.

*Günther Mersnik,  
(Dipl. Fitnesstrainer)*

## Tennisclub Hausmannstätten

### Tretorn-Minitennis-Tour

Der TCH ist sehr stolz, dass es uns heuer gelungen ist, die Tretorn-Minitennis-Tour nach Hausmannstätten zu bringen. Dabei handelt es sich um ein erfolgreiches Kindertrainingsprogramm mit hohem Spaßfaktor. Die Kinder sollen spielerisch an den Tennissport herangeführt werden.

Daher sollten sich alle sportbegeisterten Kinder am Freitag den 14. Juli 2006 nichts anderes vornehmen und um 10.00 Uhr auf die Tennisanlage des TCH kommen. Das Training dauert den ganzen Tag bis ca. 17.30 Uhr und ist für alle Kinder kostenlos.

Alle Teilnehmer bekommen als Belohnung für ihren Einsatz eine Urkunde und ein kleines Präsent.

Für alle weiteren Fragen steht Ihnen Frau Beate Tropper (Tel.-Nr. 03135/47653 oder 0664 4896377) gerne zur Verfügung.

### Tenniskurse:

Aufgrund des großen Erfolges der letzten Jahre veranstaltet der TCH auch heuer wieder Kinder-Tenniskurse. Unsere Erfahrung



hat gezeigt, dass der Einstieg in das Tennisleben für Buben und Mädchen ab dem vierten Lebensjahr möglich ist. Natürlich bieten wir auch für bereits fortgeschrittene Kinder und Jugendliche optimale Trainingsbedingungen an.

### Folgende Termine werden angeboten:

10. bis 14. Juli 2006

31. Juli bis 4. Aug. 2006

4. bis 8. Sept. 2006

von Montag bis Freitag, jeweils eine Stunde am Vormittag.

Die Kurse werden von Beate Tropper/Kindertennis-Übungsleiterin, Bert Zeller und Jeannine Oberhauser – beide staatlich geprüfte Tennislehrerinnen – abgehalten.

Anmeldungen bitte bei Frau Beate Tropper (Tel.-Nr. 03135/47653 oder 0664 4896377).