

www.laufclub.at

42,195

MT - Hausmannstätten

Man läuft in Hausmannstätten ...

Wieder einmal war Einiges los beim Laufclub Hausmannstätten:

Am 10. September 2006 führte uns eine gemeinsame Busfahrt zum **Volkslauf nach Bad Aussee**. Bei traumhaftem Wetter absolvierten an die 30 LäuferInnen den sensationellen Lauf und es wurden durch unsere LäuferInnen insgesamt 7 Stockerlplätze erreicht! Zeitgleich waren auch LäuferInnen in Wildon beim Volkslauf unterwegs - auch hier konnten zwei Plätze auf dem Podest erreicht werden!

Ein weiteres großartiges Erlebnis in der Gruppe war auch heuer wieder die Betreuung der **Labestation 4 in der Ziehrerstraße beim Graz Marathon** am 15.10.2006. Viele fleißige „Helferlein“ standen schon frühmorgens parat, um die LäuferInnen beim Graz Marathon bestens zu betreuen. An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön. Gratulation auch an unsere Erstläuferin **Nicole Pirchheim** - tolle Leistung!

Am 21.10.2006 fand im GH Sailer unsere



Laufclub Bad Aussee

Das nächste Highlight ließ auch nicht lange auf sich warten. Auf Initiative unseres Präsidenten Norbert Frei wurde vom Laufclub ein **Tanzkurs** organisiert! Gemeinsam mit der Landjugend Hausmannstätten übten sich 20 Paare unter der Leitung von Burgi Gschwendt an 4 Abenden bei Discofox, Walzer und vielem mehr. Gesamt gesehen wurde festgestellt, dass die LäuferInnen nicht nur auf der Laufpiste einsame Spitze sind.

allseits beliebte **Laufclubparty** statt. Bei ausgezeichneten Backhendln von unseren Wirtsleuten, den Sailers, wurde es ein lustiger Abend, der, wie man so hören konnte, ja teilweise bis in die späten Nachtstunden gedauert hat.

Am 5.11.2006 fand der allmonatliche **Vollmondlauf** statt! Als kleine „Belohnung“ für unsere emsigen LäuferInnen gab es anschließend Kastanien im GH Sailer. Ein herzliches Dankeschön an unseren



Laufclub Graz Marathon

Wintertraining-Tipps

- **Längeres Aufwärmen** (mit Gehen beginnen), da sich die Atmung sich erst an die kühle Luft gewöhnen muss.
- **Laufen** Sie langsam bei kalten Temperaturen, am besten lässt man die Uhr zu Hause. Versuchen Sie das Tempo dem Wetter anzupassen, da der Körper bei niedrigen Temperaturen weniger belastbar ist.
- **Laufbekleidung** aus Mikrofasern verwenden, diese schützt nicht nur vor Kälte sondern transportiert auch den Schweiß nach außen und verhindert dadurch den Abkühleffekt.
- **Wichtig** sind auch stabile Laufschuhe mit grobstolligem Profil, die auf Winterwegen besser greifen.
- **Statistisch** gesehen erhöht sich die Verkühlungsgefahr erst bei minus fünf Grad Celsius. Ab minus 15 Grad lieber auf das Laufen im Freien verzichten.
- **Nach** dem Training sofort die verschwitzte Kleidung ausziehen und sich eine warme Dusche wegen Vermeidung von Verkühlungen gönnen.
- **Regelmäßiges** Laufen (auch im Winter) schützt vor Erkältungskrankheiten und stärkt Ihr Immunsystem und Sie starten mit einer guten Grundlagenausdauer in das neue Laufjahr.

Günther Mersnik,
(Dipl. Fitnesstrainer)

Maronibrater Erwin Maier, die Kastanien waren wirklich Klasse.

Am 9.11.2006 wurde ein Vortrag mit dem Titel „**Stressabbau - Burnoutprävention**“ gemeinsam mit der Marktgemeinde Hausmannstätten organisiert. Herr Mag. Gregor Rossmann hat über 60 Teilnehmern in drei Stunden wirklich nahe gebracht, auf welche Arten man Stress abbauen und wie man richtig entspannen kann. Es war für alle ein gelungener Abend, an dem man Einiges für sich persönlich mitnehmen konnte.

Wenn wir Sie jetzt auf den Geschmack gebracht haben: wir treffen uns jeden Samstag um 9.00 Uhr auf dem Marktplatz der Marktgemeinde Hausmannstätten, um gemeinsam die Grundlagen für die Winter- bzw. Frühjahrslaufsaison aufzubauen. Es gibt zwei Gruppen von Läufern und natürlich auch eine Walkinggruppe. Wir würden uns freuen, auch Sie bei uns zu sehen. Alle aktuellen Termine und weitere Fotos finden Sie im Internet unter www.laufclub.at.

Also - wie man sieht ist immer etwas los im Laufclub MT Hausmannstätten.

Keep on running!

Edith Posch, Schriftführer