

# www.laufclub.at

# 42,195

## MT - Hausmannstätten

### Man läuft in Hausmannstätten ...

Wieder einmal war einiges los beim Laufclub Hausmannstätten:

Am 01. 12. 2006 nahm eine Abordnung des Laufclubs an der Verabschiedung von Altbürgermeister Günther Köck teil. Auf diesem Wege bedanken wir uns für die jahrelange Unterstützung durch unseren Altbürgermeister Köck!

Schon am nächsten Tag ging es für einige Läufer/-innen Richtung St. Stefan im Rosental, um am alljährlichen Adventlauf teilzunehmen.

Um das Jahr 2006 würdig abzuschließen, stand wiederum am 31. 12. 2006 der Silvesterlauf auf dem Programm. Eine große Zahl an Läufer/-innen und auch Walker/-innen nahm an diesem Event teil. Auf diesem Wege ein herzliches Dankeschön an unsere „Laufclubeltern“ Ludmilla und Gerhard Exler für die überaus gute Bewirtung.



Auf vielfachen Wunsch unserer Laufclubmitglieder fand am 07. Feber 2007 ein Kegelaabend statt. Eine beachtliche Zahl an Kegler/-innen fand sich beim GH Stra-

blegg in Fernitz ein, um zu beweisen, dass Läufer/-innen natürlich auch beim Kegelsport vorne dabei sind.

Vorausschauend gibt es zwei besondere Highlights für unsere Laufclubmitglieder: Am 22. März 2007 findet der alljährliche Wasserlauf in Graz statt. Der Laufclub wird wiederum die Streckensicherung übernehmen!

Der zweite Höhepunkt wird die Busfahrt zum Narzissenlauf am 02. Juni 2007 nach Altaussee sein. Vor dieser herrlichen Kulisse wird das Laufen sicher besonders großen Spaß machen.

Sollten Sie jetzt auf den Geschmack gekommen sein:

Die Läufer/-innen des Laufclubs treffen sich jeden Samstag um 9 Uhr am Marktplatz der Marktgemeinde Hausmannstätten. Es gibt verschiedene Läufergruppen und natürlich auch eine Walkinggruppe! Wir würden uns freuen, auch Sie bei unserem Lauftreff zu sehen.



Alle aktuellen Termine und weitere Fotos finden Sie im Internet unter [www.laufclub.at](http://www.laufclub.at).

Also – wie man sieht, ist immer einiges los im Laufclub MT Hausmannstätten.

Wir wünschen allen Läufern und Läuferinnen alles Gute für die kommende Laufsaison! Keep on running!

*Edith Posch, Schriftführer*

## Lauftipp: Die Superkompensation

Unter Superkompensation versteht man eine durch richtig gewählte Trainingsbelastung und anschließende Regeneration hervorgerufene Leistungssteigerung.

Das Prinzip der Superkompensation besteht darin, dass der Körper nach einer Trainingsbelastung nicht nur die Bereitschaft zur Erbringung des gleichen Leistungsniveaus wieder herstellt, sondern im Verlauf der Erholung die Leistungsfähigkeit über das ursprüngliche Niveau hinaus steigert und **über** einen gewissen Zeitraum das Niveau hält (2-3 Tage).

Setzen Sie eine neue Trainingseinheit während dieses höheren Leistungsniveaus, kommt es zu einer fortwährenden Leistungssteigerung.

*Günther Mersnik  
(Dipl.-Fitnesstrainer)*

Ein herzliches **Danke** auf diesem Wege auch an **unsere Sponsoren**, die uns seit Gründung treu zur Seite stehen!

- Architekturbüro DI Norbert **Frei**  
([www.anf.co.at](http://www.anf.co.at))
- **Schachner Dach**  
([www.schachner-dach.at](http://www.schachner-dach.at))
- **Steiermärkische Bank Hmst.**  
([www.sparkasse.at](http://www.sparkasse.at))
- Mag. **Eva Kittl** (Steuerberaterin)  
([eva.kittl@gmx.at](mailto:eva.kittl@gmx.at))
- Webdesign Jürgen **Neuhold**  
([www.quelltext.at](http://www.quelltext.at))
- **Marktgemeinde Hausmannstätten**  
([www.hausmannstaetten.at](http://www.hausmannstaetten.at))
- **Marktgemeinde Gössendorf**  
([www.goessendorf.com](http://www.goessendorf.com))
- **Wella Österreich** (Manfred Spörk)  
([www.wella.at](http://www.wella.at))
- Konditorei **Temmel-Glatz**  
([www.temmel-glatz.at](http://www.temmel-glatz.at))