

Man läuft in Hausmannstätten

Laufen im Winter legt die Grundlage für das kommende Laufjahr. Seit dem letzten Zeitungsbericht haben einige Laufclubmitglieder*innen bereits viele Trainingskilometer im Grundlagenbereich absolviert.

Um die Motivation im Training hochzuhalten, haben Monika Sundl und Wolfgang Kölli unseren Laufclub im Dezember 2020 beim „ÖLV Running Kilometerfresser-Cup“ sehr erfolgreich vertreten.

Der ÖLV hat hierfür auf seiner virtuellen Laufplattform (www.oelvrrunning.at) unter dem Motto „Kilometerfressen statt Keksfressen“ zum Kilometersammeln aufgerufen. Für jeden gelaufenen Kilometer gab es einen Punkt. Wer zwischen 1. und 31. Dezember die meisten Punkte gesammelt hat, gewinnt die Kilometerfresser-Wertung.

Monika absolvierte im Dezember beachtliche 180,83 km und belegte damit in der Damen-Gesamtwertung den sehr guten 10. Platz! Wolfgang schaffte unglaubliche 560,15 km und belegte damit in der Herren-Gesamtwertung den tollen 3. Platz! Der Laufclub gratuliert euch beiden sehr herzlich zu den erbrachten Leistungen!

Einige starten erst jetzt im Frühling, voll motiviert durch die milderen Temperaturen und das schöne Wetter, mit dem Lauftraining. Denn es ist nie zu spät um mit dem Laufen zu beginnen! Wenn der erste Lauf allerdings nicht enttäuschend enden soll, muss man sich realistische Ziele setzen. Dauer und Tempo der Laufeinheiten kann man, je nach körperlicher Verfassung, auch später noch beliebig steigern.

Das wichtigste Equipment beim Laufen ist, neben bequemer und atmungsaktiver Bekleidung, der Schuh. Für die richtige Laufschuhauswahl sollte bereits vor Trainingsbeginn eine Laufschuhberatung im qualifizierten Sportfachhandel in Anspruch genommen werden.

Um Gelenke, Bänder und Sehnen nicht gleich bei der ersten Einheit übermäßig zu strapazieren, ist es umso wichtiger immer mit lockeren Aufwärmübungen zu starten.

Eine ideale und überschaubare Länge für den ersten Lauf sind ca. 30-45 Minuten Gesamtbelastung, also inklusive Aufwärmen und Abkühlen beim anschließenden Dehnen.

Damit sich Bänder, Muskeln und Sehnen durch das Training nicht zu sehr verkürzen, sind zusätzliche Dehneinheiten auch an trainingsfreien Tagen zu empfehlen.

Hören Sie auf Ihren Körper, achten Sie auf Ihre Körperhaltung und variieren Sie die Strecken und den Untergrund auf dem Sie laufen.

Schonender Ausdauersport kann dabei unterstützen das Gewicht zu reduzieren, das Immunsystem zu stärken, Osteoporose und depressiven Erkrankungen vorzubeugen.

Mit einem regelmäßigen Training, gesunder und ausgewogener Ernährung, sowie Regenerationspausen gelingt es vielleicht auch Ihnen sich rundum etwas wohler zu fühlen. Raus aus der Komfortzone und frei nach dem Motto: „Quäle deinen Körper, sonst quält er dich“ wünschen wir hiermit allen, die mit dem Laufen beginnen, viel Erfolg.

Und wer weiß, vielleicht sieht man Sie demnächst als Mitglied bei uns im Laufclub Hausmannstätten.

Informationen zur Anmeldung sowie alle aktuellen Berichte, Ergebnisse und Fotos finden Sie wie immer im Internet auf unserer Homepage www.laufclub.at

Bleiben Sie gesund, aber machen Sie auch was dafür!

