

Man läuft in Hausmannstätten...

Wieder einmal war einiges los beim Laufclub Hausmannstätten:

Am **14. Oktober 2007** fand der **Graz-Marathon** statt. Der Laufclub übernahm wieder die Labestation in der Ziehrerstrasse. Über 25 Helfer waren im Einsatz und haben die MarathonläuferInnen mit Getränken und Bananen versorgt. Wir bekamen aber nach dem Marathon viele Anrufe von LäuferInnen, die sich vor allem für die positive Motivation durch unsere Laufclubmitglieder bedankt haben – daher ein herzliches DANKE auch unsererseits für die tolle Leistung seitens unserer „Helferleins“!

Herzliche Gratulation aber auch an unsere **LäuferInnen beim Graz-Marathon:**

Tolle persönliche Marathon-Bestzeit von **Elfi Mersnik** (3:23 Stunden). Den Halbmarathon haben **Heli Dietrich** (persönliche Bestzeit 1:16 Stunden), **Heinz Puschitz**, **Luis Zach** und **Gerhard Riedl** (persönliche Halbmarathon-Bestzeit), **Heidi Handl** und **Bernd Schwischei** erfolgreich absolviert und schlussendlich lief **Hans Klamminger** über 9,6km.



Nur eine Woche später am **21. Oktober 2007** fand die seitens des Laufclubs organisierte Busfahrt zum **Wolfgangseelauf** statt. Unter strengsten winterlichen Bedingungen wurden seitens unserer LäuferInnen die 27-, 10- bzw. 5,2 Kilometerstrecke in Angriff genommen. Unser schnellster Mann des Tages war **Rene Deutsch**, der die 27 Kilometer in einer sensationellen Zeit von 2:01 Stunden lief. Nicht vergessen dafür wir aber auch nicht unsere älteste „Laufclubdame“ **Ludmilla Exler**, die in ihrer Altersklasse den **1. Rang** über die 5,2 Kilometer erlief! Wir gratulieren herzlich!



Für unsere Laufclubmitglieder wurden im Oktober 2007 **Fleece-Gilets** zu einem tollen Preis zum Kauf angeboten. Über 50 LäuferInnen haben dieses Angebot angenommen und auf diesem Wege bedanken wir uns vor allem bei unseren **Hauptsponsoren DI Norbert Frei u. Marktgemeinde Hausmannstätten** für die finanzielle Unterstützung, ohne die eine solche Bekleidungsaktion nicht möglich wäre!

Unser nächstes Highlight ist der **Adventlauf am 15. Dezember 2007**. Unsere LäuferInnen werden das Friedenslicht von Klein Mariazell nach Hausmannstätten bringen. Um 18 Uhr findet in der Pfarrkirche Hausmannstätten ein Bußgottesdienst statt und um 18:40 Uhr werden unsere LäuferInnen mit dem Friedenslicht erwartet. Der Laufclub Hausmannstätten lädt

anschließend herzlich zu einer Agape am Kirchplatz ein!

Also wie man sieht ist immer einiges los im Laufclub Hausmannstätten. Sollten Sie jetzt auf den Geschmack gekommen sein:

Die LäuferInnen 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, Ergebnisse und weitere Fotos finden Sie im Internet unter www.laufclub.at.

Also dann:
Keep on running!

Edith Posch, Schriftführer

LAUFTIPP:

Auf Belastung folgt Erholung - das wichtigste Trainingsprinzip. Dieses Prinzip sollten sie nicht nur während einer Einheit oder einer Trainingsperiode einbauen, sondern auch in Ihrem Jahresplan beachten. Geben Sie Ihrem Körper in der kalten Jahreszeit von November bis Februar Zeit zur Regeneration. Laufen Sie weniger und trainieren Sie Ausdauer und nicht Schnelligkeit. Suchen Sie Alternativen wie Turnen, Gymnastik, Schwimmen usw. Durch diese Erholungsphase geben Sie Ihrem Körper die Möglichkeit Mikroverletzungen auszuheilen, Kräfte zu sammeln und vollständig zu regenerieren. Der Leistungsverlust wird sich in Grenzen halten und Sie werden gesund und frisch motiviert in das neue Laufjahr starten.

Günther Mersnik
(Dipl. Fitnesstrainer)