

Man läuft in Hausmannstätten...

Wieder einmal war einiges los beim Laufclub Hausmannstätten: Am 22.03.2007 fand wieder der **Wasser- und Kanallauf in Graz** statt. Der Laufclub übernahm mit 22 Personen wie schon in den vergangenen Jahren die Streckensicherung. Ein großes Danke an unsere unermüdlichen „Helferleins“!

Am 29. März 2007 fand im GH Sailer die alljährliche **Jahreshauptversammlung** statt. Über 40 Laufclubmitglieder haben daran teilgenommen und damit ihr großes Interesse am Geschehen im Laufclub MT Hausmannstätten kundgetan.

Eine Abordnung des Laufclubs war auch heuer wieder am **Umweltschutztag der Marktgemeinde**

Hausmannstätten am 27. April 2007 beteiligt, da unseren LäuferInnen auch die Natur und eine saubere Gemeinde ein großes Anliegen sind.



Gleich am nächsten Tag fand der **Jubiläumslauf** der Laufstrecke Hausmannstätten statt. Über 30 LäuferInnen und WalkerInnen haben unsere anspruchsvolle Strecke in Angriff genommen. Sie wurden anschließend bei der Familie Maurer in Hausmannstätten wieder bestens versorgt. Ein herzliches Dankeschön vor allem an Maria

Maurer, die uns immer wieder mit gutem Essen verwöhnt!!!

Im April 2007 wurde auch seitens des Laufclubs wieder eine **Bekleidungsaktion** für unsere Mitglieder gestartet. Fast 200 Laufdresen wurden bestellt und der Laufclub kann sich nun wieder mit neuer Laufbekleidung bei diversen Läufen und Veranstaltungen präsentieren. Ein großes Dankeschön an unsere Hauptsponsoren DI Norbert Frei, Fa. Schachner und Marktgemeinde Hausmannstätten! Stolz sind wir auch auf unsere LäuferInnen, die im Jahr 2007 **6 Stockerplätze** erreicht haben: Heinz Puschitz, Elfriede Mersnik und Markus Posch. Wir gratulieren herzlich!



Besonders hervorheben möchten wir noch unseren ältesten Läufer: **Winkler Gerhard** hat mit seinen fast 67 Lenzen seine persönliche Marathonbestzeit mit 4:30 Stunden beim Marathon in Triest erreicht! Gratulation zu diesem großartigen Erfolg!!!

Ein Höhepunkt des Jahres steht auch wiederum kurz bevor: am 2. Juni 2007 fährt der Laufclub MT Hausmannstätten gemeinsam mit dem Bus zum **Altausseer Narzissenlauf!!!!** Wir hoffen wieder auf rege Teilnahme unsere Laufclubmitglieder!!! Sollten Sie jetzt auf den Geschmack gekommen sein: Die LäuferInnen des Laufclubs treffen sich **jeden Freitag um 19 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. Also – wie man sieht, ist immer einiges los im Laufclub MT Hausmannstätten.

Wir wünschen allen Läufern und Läuferinnen einen schönen Sommer und gute Erholung im Urlaub!!!

Keep on running!

Edith Posch, Schriftführer

Lauftipp:

Vorteile durch trainierte Bauchmuskeln

Körperhaltung: Der Oberkörper wird beim Laufen aufrecht gehalten, sodass bei jedem Schritt die Abdruckenergie effektiver in Vortrieb umgesetzt wird.

Stabilität: Energieverschwendende Seitwärtsbewegungen beim Laufen werden vermieden.

Vorbeugung gegen Beschwerden im Lendenwirbelbereich

Allgemeine Verletzungsvorbeugung (der größte Schwachpunkt ist bei vielen Läufern der Bauch)

Informieren Sie sich bei einem Trainer, Arzt oder in Fachzeitschriften über ein effektives Bauchmuskeltrainingsprogramm. Und verzichten Sie auf die von Ihrem Turnunterricht bekannten Sit-ups, da sie alles andere als Rücken-freundlich sind. Als Bauchmuskelübung sind sie ohnehin ineffektiv, da die Hüftbeugemuskeln einen großen Teil der Arbeit übernehmen.

*Günther Mersnik
(Dipl. Fitnesstrainer/
Dipl. Heilmasseur)*