

Man läuft in Hausmannstätten...

Wieder einmal war einiges los beim Laufclub Hausmannstätten: Zuerst einmal möchten wir unseren Jungvermählten gratulieren: am 25.05.2007 gaben sich **Roswitha Neuwirth und Siegfried Baumgartner** das Ja-Wort und am 09.06.2007 sagten **Nicole Pirschheim und Gerhard Omer** JA zu einander. Der Laufclub Hausmannstätten gratuliert herzlichst und wünscht den beiden Pärchen viele glückliche, gemeinsame Jahre!!!



> **Fotos Hochzeit Fam. Baumgartner und Fam. Omer** >

Natürlich darf trotz all dieser sehr schönen Augenblicke auch das Laufen nicht zu kurz kommen: Spitzenleistungen bei zahlreichen Laufveranstaltungen zählen für unseren Laufclub schon fast zur Tagesordnung. So wurden heuer bereits 21 mal durch tolle Leistungen von **Heinz Puschitz, Heli Dietrich, Markus Posch, Elfi Mersnik, Mario Maier, Monika Sundl, Walter Fuhrmann und Rene Deutsch** Plätze am Siegespodest erlaufen!

Der **steirische Halbmarathonmeister** (Masters) kommt ebenfalls aus den Reihen des MT-Hausmannstätten: **Heinz Puschitz!!! Elfi Mersnik** erreichte ebenfalls in Knittelfeld in ihrer Klasse den ausgezeichneten 3. Platz!

Beim **Kainacher Bergmarathon am 12.8.2007** (steir. Bergmarathonmeisterschaften)

holte sich **Rene Deutsch** den 3. Platz seiner Klasse!

Auch bei zahlreichen **Teamwertungen** waren unsere Athleten am Stockerl zu finden!

Wir gratulieren dazu sehr herzlich!

Wir werden am **21. Oktober 2007** wiederum einen gemeinsamen Laufclubausflug zum wunderschönen **Wolfgangsee**

organisieren. Es gibt dort die Möglichkeit an einem 27km-Lauf rund um den See, an einem 10km-Uferlauf oder am 5,2 km-Frauenlauf teilzunehmen. Wir freuen uns schon darauf viele Mitglieder bei diesem Ereignis begrüßen zu dürfen!!!

Ein weiteres Highlight wird sicher der vom Laufclub organisierte **Adventlauf am 15.12.2007** sein. Der gemeinsame Lauf wird uns in besinnlicher Stimmung von Klein Mariazell (Eichkögl) nach Hausmannstätten führen. In einer der nächsten Ausgaben der Gemeindezeitung werden wir ausführlich darüber berichten.

Wie schon in den vergangenen Jahren üblich wird der Laufclub MT Hausmannstätten auch heuer wiederum die Betreuung einer **Labestation beim Graz-Marathon am 14. Oktober 2007** übernehmen. Wir bedanken uns schon im Voraus bei unseren nimmermüden „Helferleins“ die uns wieder tatkräftig unterstützen werden! Was wäre der Laufclub ohne seine vielen Freiwilligen die immer wieder bereit sind einfach mitzuarbeiten?! DANKE!!!



> **Foto Labestation 2006** <

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, Ergebnisse und weitere Fotos finden Sie im Internet unter www.laufclub.at. Also – wie man sieht, ist immer einiges los im Laufclub MT Hausmannstätten.

Also dann:
Keep on running!

Edith Posch, Schriftführer

LAUFTIPP für Einsteiger:

3-maliges Lauftraining pro Woche für ca. 30-45 Minuten wäre ideal für die Steigerung von Fitness und Gesundheit. Durch regelmäßiges Ausdauertraining passt sich der Körper sehr schnell den Belastungen an. Sie werden leistungsfähiger, stärken ihr Herz-Kreislauf- und Immunsystem, erhöhen ihre Konzentrationsfähigkeit, beugen Übergewicht vor und setzen noch viele andere positive Reaktionen. Beginnen Sie auf jeden Fall langsam, wechseln Sie zwischen Lauf- und Gehphasen ab (alternativ Nordic Walking). Auf eine Belastung sollte immer eine Erholungsphase folgen. Laufen Sie nicht immer im selben Tempo, der Leistungszuwachs ist wesentlich größer wenn Sie gelegentlich das Tempo variieren. So wie ein langsames Anlaufen zum Aufwärmen wichtig ist, sollten Sie den Lauf auch nicht im Höchsttempo beenden, sondern lassen Sie die letzten 5-10 Minuten locker ausklingen.

Günther Mersnik
(Dipl. Fitnesstrainer,
Med- u. Heilmasseur)