

Man läuft in Hausmannstätten ...

Wieder einmal war einiges los beim Laufclub MT Hausmannstätten.

Zuallererst ein kurzer Bericht über die Jahreshauptversammlung, die am 23. Mai 2005 im Festsaal der Marktgemeinde Hausmannstätten stattgefunden hat. Den zahlreichen Teilnehmern wurde die Chronik des Laufclubs Hausmannstätten beginnend ab November 2005 vorgestellt. Außerdem wurden durch die Berichte des Kassiers Gerhard Krickler, des Obmannstellvertreters Mario Maier und den Betreuer unserer Homepage Jürgen Neuhold

Ebenso konnten Dietrich Helmut, Puschitz Heinz und Mario Maier beim Sparkassen-Businesslauf am 30. Juni 2005 den sensationellen 4. Platz unter über 1000 Staffeln erreichen.

Leider ist es auf Grund der großen Anzahl an Spitzenplätzen nicht möglich alle „Stockerplätze“ unserer LäuferInnen aufzuzählen. Am besten schmökert man auf unserer Laufclubhomepage.

Ein besonderes Highlight war der „Vierziger“ unseres Obmanns: Über 20 LäuferInnen haben am Geburtstag das „Geburtskind“ um 4 Uhr in der Früh zu einem Frühstückslauf „überredet“.

Seitens des Obmannes ein herzliches Dankeschön für das nette Sektfrühstück danach und für das Mitfeiern unserer Mitglieder bis in die Morgenstunden des nächsten Tages. Schlussendlich möchte ich noch auf

Lauftipp: Der Laufstil

Laufen soll Spaß machen, aber dennoch effektiv sein. Machen Sie daher gelegentlich einen Bodycheck während einer Laufeinheit. Oberkörper: Machen Sie sich groß, den Oberkörper leicht nach vor beugen, Hüften nach vor schieben, aber ein Hohlkreuz vermeiden. Der Körperschwerpunkt bewegt sich nur minimal auf und ab.

Kopf: Die Augen richten sich etwa 15 m nach vorne auf den Boden, dabei wird die Nackenmuskulatur entlastet. Der Kopf bleibt aufrecht, so bleibt die Halswirbelsäule entspannt.

Arme: Die Arme bilden fast einen rechten Winkel und sollen locker in Laufrichtung hin und her pendeln. Hände leicht geöffnet, Daumen liegen auf den Zeigefingern (Fäuste führen zu Oberkörperverspannungen).

Füße, Beine und Schrittlänge: Die Füße sind geradlinig in der Laufrichtung. Konzentrieren Sie sich auf das Abstoßen, so landen Sie automatisch auf dem Mittelfuß. Ein solcher Bewegungsablauf ist sicher schonender für Knochen und Gelenke, als ein Hineinfallen in den Schritt, mit der Ferse als Puffer (Probieren Sie einfach einmal leise zu laufen). Der Schritt soll flüssig, aber nicht zu groß sein.

Beachten Sie aber, der Laufstil ist abhängig vom individuellen Körperbau. Ein guter Laufstil sieht nicht nur schön aus, er reduziert den Kraftaufwand und senkt das Risiko von Verletzungen und Überbelastungsbeschwerden.

Günther Mersnik,
Dipl. Fitnesstrainer



viele unserer Aktivitäten unseres Clubs präsentiert. Schlussendlich wurde der gesamte Vorstand bei der Neuwahl bestätigt. Bedanken möchten wir uns besonders bei Herrn DI Norbert Frei, der als Hauptsponsor unseren Laufclub MT Hausmannstätten immer wieder großzügig unterstützt!!! Natürlich bedanken wir uns auch bei den übrigen Sponsoren, die uns nun schon Jahre lang tatkräftig unterstützen (siehe den Link auf unserer Homepage www.laufclub.at).

Aber was wäre ein Laufclub ohne aktive Mitglieder? Immer wieder erreichen unsere Topläufer Spitzenplätze: Beim Lannacher Grätzelllauf am 11. Juni 2005 hat sich unser Grätzel den tollen 3. Platz geholt!!!

das Highlight des Jahres 2005 hinweisen: Am 11. September startete ein Bus organisiert durch den Laufclub Richtung Bad Aussee. Unsere LäuferInnen nahmen dort am Ausseer Volkslauf teil.

Sollten wir Ihr Interesse geweckt haben: www.laufclub.at oder Email: fit@laufclub.at.

Keep on running!

Edith Posch, Schriftführer

