

# www.laufclub.at 42,195 MT - Hausmannstätten

## Man läuft in Hausmannstätten ...

Wieder einmal war einiges los beim Laufclub Hausmannstätten:

Am 11. Mai 2006 fand im Schwarzl-Freizeitzentrum der **Businesslauf 2006** statt. Unsere Staffeln (Danke an den Sponsor: *Architekturbüro*

*Frei*) – Puschitz Heinz, Posch Markus, Stern Vinzenz, Deutsch René, Maier Mario, Spörk Peter, Schwischi Bernhard und Maier Erwin – errangen sensationellen **3. Rang**. Wir gratulieren herzlich!



Der Laufclub MT Hausmannstätten hat überhaupt einige sehr schnelle „Hirschen“ aufzuweisen. Leider ist es auf Grund der Anzahl von Stockerlplätzen nicht mehr möglich, alle aufzuzählen, daher nur mehr eine kurze Zusammenfassung: In der Zeit von Mai bis Juli 2006 wurden insgesamt **13 Stockerlplätze** erlaufen. Wir gratulieren unseren Läufer/-innen **Franz Martina, Puschitz Heinz, Kittl Eva, Posch Markus, Dietrich Helmut und Handl Heidi**

(die Ergebnisse finden Sie im Internet unter [www.laufclub.at](http://www.laufclub.at)). Natürlich darf beim Laufclub MT Hausmannstätten auch der gesellige Teil nicht zu kurz kommen. Daher trafen einander am 17. Juni 2006 über 20 Laufclubmitglieder zum so genannten „**Pinkerlausflug**“. Im gemütlichen Tempo ging es unsere Laufstrecke entlang nach Gnanning zu unseren „Laufclubeltern“ Gerhard und Ludmilla Exler. Jeder Teilnehmer hatte sein „Überra-

schungspinkerl“ mit, und bei der Verlosung gab es bei einigen ein lustiges „Aha-Erlebnis“! Wir wussten gar nicht, wie einfallsreich unsere Mitglieder sind, wenn es darum geht, anderen eine schmack-

hafte Jause einzupacken. Ein herzliches Dankeschön auch an Familie Exler, die uns immer wieder aufs Beste mit Kuchen und natürlich mit „Verdauungsschnäpschen“ verköstigt.



Am 10. Juli 2006 begaben sich zahlreiche Mutige unseres Laufclubs auf den so genannten „**Sky-Walk**“ im Jugendgästehaus in Graz. In Schwindel erregenden 14 Metern Höhe wurden viele wackelige Steige, Leitern und Netze überwunden. Es war ein großartiges Erlebnis, mitzuerleben, wie in einer Gruppe zunächst Unvorstellbares gemeinsam geschafft werden kann.

Natürlich ist Laufen im Laufclub MT Hausmannstätten nicht wegzudenken, es gibt allerdings bei uns im Laufclub auch einen, der noch mehr wollte: **Wolfgang Holzmeister** hat am 16. Juli 2006 seinen ersten Triathlon, den **Kärnten-Ironman** (3,8 km Schwimmen, 180 km Rad fahren und 42 km Laufen), in der sensationellen Zeit von 11:44 Stunden absolviert. Wir gratulieren zu dieser absoluten Topleistung!

Für den Herbst sind bzw. waren zwei Highlights seitens des Laufclubs MT Hausmannstätten geplant: Am 10. September 2006 wurde abermals eine gemeinsame Busfahrt zum **Volkslauf in Bad Aussee** angeboten, und am 9. November 2006 findet im Festsaal Hausmannstätten um 18.45 Uhr der Vortrag von Herrn Mag. Rossmann zum Thema „**Stressabbau Burnoutprävention**“ statt.

Wenn wir Sie jetzt auf den Geschmack gebracht haben: Jeden 1. Freitag im Monat findet um 20 Uhr unser Lauftisch im GH Sailer statt. Hinweisen möchten wir auch noch auf unsere allmonatlichen, schon überaus bekannten Vollmond-

läufe. – Alle aktuellen Termine finden Sie im Internet unter [www.laufclub.at](http://www.laufclub.at). Also – wie man sieht, ist immer einiges los im Laufclub MT Hausmannstätten. Keep on running!

*Edith Posch, Schriftführer*

## LAUFTIPP

Voraussetzungen, um einen Marathon zu laufen:

1. Das OK Ihres Arztes.
2. Um die 42.195 km erfolgreich zu bewältigen, sollten Sie bei Trainingsbeginn bereits 60 min langsam, aber ohne Unterbrechung laufen können.
3. Sie sollten 12 bis 14 Wochen für eine gezielte Vorbereitung Zeit haben. Für Einsteiger ist eine reine Wochenlaufzeit von vier bis sechs Stunden ausreichend (ansteigend).
4. Wenden Sie sich an einen Laufclub, Trainer oder Marathonfinisher, denn mit den richtigen Tipps und Tricks kommen Sie leichter ans Ziel!

*Günther Mersnik  
(Dipl.-Fitnesstrainer)*

