



Man läuft in Hausmannstätten ...



Seit dem letzten Zeitungsartikel nahmen wieder einige unserer Laufclubmitglieder erfolgreich an verschiedensten Wettkämpfen teil. Es wurden dabei zahlreiche Spitzen- und Stockerlplätze belegt.

Am Sonntag den 03. März fand bei nahezu perfektem Laufwetter der 3. Lauf der Winter Run Series Graz mit Start und Ziel beim Stadtstrand südlich der Seifenfabrik statt.

Distanzen über 5km, 10km, 15km und 20km standen den Läuferinnen und Läufern auf der 5km-AIMS-vermessenen Strecke zur Auswahl.

Unser Laufclub war bei diesem Event durch Marianne Rehling, Alois Micheler, Martin Steiner und Karl Stermschegg vertreten.

Marianne Steiner hat den 5km-Lauf in 44:08 min erfolgreich beendet.

Und auch Karl Stermschegg hat den 5km-Lauf in einer guten Zeit von 25:50 min erfolgreich gefinished. In seiner Klasse (M60) holte sich Karl mit fast 2 min Vorsprung sensationell den Klassensieg! Martin Steiner war beim 15km-Lauf am Start und hat diesen in einer guten Zeit von 1:20:47 Std. erfolgreich beendet.

Alois Micheler hat den 20km-Bewerb in einer ebenfalls sehr guten Zeit von 1:39:37 Std. erfolgreich absolviert, und belegte damit in der Klasse M55 den tollen 3. Platz! Im Zuge des 3. Laufes der Winter Run Series Graz fanden auch die steirischen Meisterschaften im 10 Kilometer Straßenlauf statt.

Karin Steinkellner, Richard Hagenauer, Erwin Maier und Walter Perl haben unseren Laufclub bei diesen steirischen Meisterschaften vertreten.

Karin war über diese 10km AIMS-vermessene Strecke (2 Runden zu je 5km) in einer sehr guten Zeit von 48:19 min erfolgreich und holte sich damit in der Klasse W45 den tollen 3. Platz und somit die Bronzemedaille!

Erwin konnte diese 10km in einer ebenso sehr guten Zeit von 48:14 min finishen. Er holte sich in seiner Klasse (M70) den großartigen 2. Platz und somit den Vizelandesmeisterstitel!

Richard war über diese 10km in einer hervorragenden Zeit von 37:41 min erfolgreich. In seiner sehr stark besetzten Klasse M40 belegte Richard den tollen aber undankbaren 4. Platz. Letztendlich fehlten 33 Sekunden auf den Stockerlplatz. Walter Perl musste diese steirischen Meisterschaften leider aus gesundheitlichen Gründen bereits nach einer Runde vorzeitig beenden.

Als Vorbereitung auf den 41. Vienna City Marathon fand in Wien die VCM Winterlaufserie statt.

Herzstück der VCM Winterlaufserie ist die Prater Hauptallee mit einer attraktiven Streckenführung rund um das Lusthaus. Besonderes Highlight beim 3. VCM Winterlauf war der

Start auf der Reichsbrücke. Markus Sölkner hat unseren Laufclub beim diesem 3. VCM Winterlauf in der Bundeshauptstadt Wien erfolgreich vertreten. Er absolvierte die AIMS-vermessene 21,1km lange Strecke trotz windiger Bedingungen in einer hervorragenden Zeit von 1:23:49 Std.!

Unter den 816 Teilnehmerinnen und Teilnehmern belegte Markus den sehr guten 57. Gesamtrang!

Bei herrlichem Frühlingswetter wurde der Leitersdorfer Frühlingslauf im oststeirischen Leitersdorf im Raabtal seinem Namen auch im heurigen Jahr wieder vollauf gerecht.

Richard Hagenauer und Wolfgang Kölli haben unseren Laufclub bei diesem bereits traditionellen Frühjahrsevent im steirischen Vulkanland sehr erfolgreich vertreten. Die Beiden haben jeweils den 8,4 Kilometer langen Raiffeisen Volkslauf in Angriff genommen.

Richard holte sich in einer hervorragenden Gesamtzeit von 32:39 Minuten im sehr stark besetzten Teilnehmerfeld den tollen 11. Gesamtrang. In seiner Klasse (M40) belegte er den 2. Platz! Wolfgang konnte diesen Volkslauf in 35:50 Minuten ebenfalls erfolgreich finishen. In der Gesamtwertung belegte Wolfgang damit Rang 28. Seine Klasse (M50) konnte Wolfgang für sich entscheiden.

Am 07. April 2024 fand der Halbmarathon Graz mit Start und Ziel am Grazer Karmeliterplatz statt. Aufgrund der für diese Zeit ungewöhnlich hohen Temperaturen wurde den Läuferinnen und Läufern diesmal körperlich alles abverlangt. Unser Laufclub war bei diesem Event durch Sabine Schantl, Karin Steinkellner, Lorenz Schantl und Karl Stermschegg vertreten.

Karin Steinkellner und Karl Stermschegg haben jeweils den Halbmarathon (21,1km) in Angriff genommen und beiden konnten ihren Lauf erfolgreich beenden. Karin bewältigte diese 21,1km über 4 Runden (à 5,25km) in einer Zeit von 1:54:05 Std. In der Klasse W40 belegte

sie damit den guten 6. Platz. Und auch Karl konnte seinen Lauf in 02:03:39 Std. erfolgreich finishen.

Sabine Schantl und ihr Mann Lorenz Schantl waren jeweils beim Viertelmarathon (10,5km) am Start.

Auch sie haben diese 2 Runden zu je 5,25km erfolgreich beendet. Sabine in 01:00:33 Std. und Lorenz in einer guten Zeit von 49:50 min.

Am Sonntag den 07. April 2024 ging die 22. Auflage des Linz Donau Marathon über die Bühne. Auch in Linz machten die außergewöhnlich hohen Temperaturen den Läuferinnen und Läufern zu schaffen. Wie bereits im Vorjahr hat Markus Sölkner unseren Laufclub auch heuer wieder bei diesem Linz Marathon erfolgreich vertreten.

Jedoch machte auch Markus die Hitze zu schaffen. Bis Kilometer 25 sehr gut im Rennen, machten sich plötzlich Krämpfe bemerkbar, sodass er seinen Lauf stoppte und diesen erst nach einer kurzen Pause wieder fortsetzen konnte. Um muskulär nichts zu riskieren, lief Markus die restlichen 17km nur noch in moderatem Tempo fertig. Trotz dieser Umstände bewältigte er die klassischen 42,195km als Gesamt-132. in einer sehr guten Zeit von 3:10:23 Std.!

Wolfgang Kölli hat unseren Laufclub beim 8. Lindkogeltrail im Raum Baden/Bad Vöslau erfolgreich vertreten. Wolfgang hat den 54,5km langen Ultra Trail, bei dem die Teilnehmer:innen 2.370 Höhenmeter zu bewältigen hatten, trotz der ungewöhnlich hohen Temperaturen (ca. 30 Grad) in einer guten Gesamtzeit von 6:36:05 Std. erfolgreich beendet. Als Gesamt-24. belegte Wolfgang den tollen 3. Platz in seiner Klasse (M50)! Wolfgang war bei dieser top organisierten Veranstaltung bereits zum 4. Mal am Start.

Zum bereits 16. Mal fand der Marktlauf in St. Ruprecht/Raab statt. Die neue Streckenführung ist bei den Läuferinnen und Läufern sehr gut angekommen und die Veranstalter freuten sich sehr über einen neuen Teilnehmerrekord.

Richard Hagenauer war für unseren Laufclub beim 10,15km-Bewerb am Start. Im Jahr 2022 hat Richard schon mal den St. Ruprechter Marktlauf bestritten und dabei den 2. Platz belegt. Heuer hat Richard noch einen draufgesetzt. Er holte sich in einer sehr guten Zeit von 38:03 min sensationell den Klassensieg in der Klasse M40! Am Sonntag den 21.04.2024 war in Wien wieder so ziemlich alles gesperrt. Grund dafür war der 41. Vienna City Marathon. Unser Laufclub war bei diesem Event durch Alois Micheler erfolgreich vertreten. Alois bewältigte die Königsdisziplin des Laufsports, den Marathon über die klassischen 42,195km, in einer guten Zeit von 3:55:36 Std.

Richard Hagenauer hat unseren Laufclub beim 34. Kapfenberger Stadtlauf sehr erfolgreich vertreten.

Richard bewältigte den 4 Kilometer langen Hauptlauf in einer hervorragenden Zeit von 14:04 min! Als Gesamt-8. holte sich Richard in der Klasse M40 den tollen 3. Platz!

Zum mittlerweile 29. Mal fand der bereits traditionelle Welsch-Lauf in der Südsteiermark statt. Die jährlich wechselnde Richtung der Strecke führte diesmal von Wies nach Ehrenhausen. Über die Marathondistanz (42,195 km) mussten die Läuferinnen und Läufer ca. 1440 Höhenmeter bewältigen! Unser Laufclub war bei diesem Event durch Karin Steinkellner, Wolfgang Kölli und Alois Zach vertreten.

Karin und Wolfgang haben jeweils die Königsdisziplin des Laufsports, den Marathon, erfolgreich absolviert! Karin konnte diese anspruchsvollen 42,195km in einer sehr guten Zeit von 4:22:41 Std. als Gesamt-64. (8. Klassenrang) erfolgreich finishen. Und auch Wolfgang konnte diesen selektiven Lauf als Gesamt-36. in einer sehr guten Zeit von 3:59:17 Std. knapp unter der 4-Stunden-Marke beenden.

Alois Zach war beim Halbmarathon am Start (Start in Leutschach). Er konnte die 21,1km in einer ebenso sehr guten Zeit von 1:51:18 Std. erfolgreich beenden.

Richard „Richi“ Hagenauer war für unseren Laufclub beim 33. Volkslauf im oststeirischen Anger bei Weiz am Start. Richard bewältigte den 10km-Hauptlauf in einer tollen Zeit von 38:07 min und belegte damit den sehr guten 10. Platz in der Gesamtwertung! In der Klasse M40 holte sich Richi den hervorragenden 2. Platz!

„Laufen für die die es selbst nicht können“ - unter diesem Motto fand auch heuer wieder der Wings for Life World Run statt. Der Wings for Life World Run ist eine Lauf-Veranstaltung, die seit 2014 auf der ganzen Welt zur selben Zeit stattfindet. Es gibt keine Ziellinie - stattdessen gibt es ein sogenanntes Catcher-Car. Das Catcher-Car ist ein Fahrzeug, das eine halbe Stunde nach dem Startschuss des Laufes mit 14 km/h startet und zu jeder halben Stunde die Geschwindigkeit erhöht. Ist man vom Catcher Car eingeholt bzw. überholt, ist man aus dem Rennen und die bis dahin zurückgelegte Distanz scheint in der Wertung auf. Primär zählt beim Wings for Life World Run jedoch die gute Sache. Denn das gesamte Startgeld einschließlich Spenden fließt laut Veranstalter zu 100 Prozent in die Rückenmarksforschung. Seit der Corona-Pandemie besteht neben der Teilnahme an einem der weltweit fixen Bewerbsorten, auch die Teilnahme via App-Run an diesem Bewerb teilzunehmen.

Unser Laufclubmitglied Martin Steiner hat in den letzten Wochen viel Zeit und Mühe investiert, um erstmalig einen solchen App-Run in Hausmannstätten zu organisieren.

Mit Start und Ziel im Generationenpark in Hausmannstätten legte Martin einen flachen und sehr verkehrsberuhigten ca. 2km langen Rundkurs fest, auf dem die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ihre Runden absolvierten, bis sie eben vom virtuellen Catcher-Car über die App eingeholt wurden.

Ca. 40 Läuferinnen und Läufer aus nah und fern haben die Möglichkeit genutzt, an diesem toll organisierten Event teilzunehmen. Im Start-Ziel-Bereich gab es eine Labestation an der sich die Läuferin-



Man läuft in Hausmannstätten ...



nen und Läufer Runde für Runde nach Belieben mit Obst, Gebäck und Getränken laden konnten. Mit einer Musikanlage sorgten Martin und sein Team für eine tolle und stimmungsvolle Atmosphäre.

Martin hat für diese Veranstaltung von einigen Sponsoren tolle Preise zur Verfügung gestellt bekommen, die nach dem Lauf mittels Lose an die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, sowie Fans und Zuschauer verlost wurden. Gratulation und ein herzliches Dankeschön an Martin Steiner und seinem Team für die tolle und perfekte Organisation!

Auch an das Team des Wirtschaftshofes der Marktgemeinde Hausmannstätten ergeht ein großes Dankeschön für die Unterstützung bei der Vor- und Nachbereitung der Infrastruktur vor Ort!

Nun aber zum sportlichen Aspekt - Tausende Läuferinnen und Läufer haben heuer wieder weltweit an diesem Laufevent teilgenommen. Auch unser Laufclub war bei diesem Wings for Life World Run 2024 zahlreich vertreten. Die Läuferinnen und Läufer haben bei diesem wohlwärtigen Laufevent tolle Leistungen erbracht und folgende Kilometer absolviert, bis sie vom Catcher-Car eingeholt wurden:

- Markus Sölkner: 35,8 km
- Christoph Weiß: 35,8 km
- Richard Hagenauer: 28,4 km
- Markus Mayrhofer: 28,1 km
- Barbara Zulus: 23,6 km
- Martin Scheik: 20,4 km
- Mario Pall: 18,4 km
- Wolfgang Kölli: 18,1 km
- Karl Zulus: 15,8 km
- Gunthard Wächtler: 15,3 km

LAUFCLUB INTERN:

In den Murauen rund um Mureck blühen im Frühling Millionen von Schneeglöckchen und Krokusse. Diese herrliche Frühlingsstimmung haben wir zum Anlass genommen, um unseren alljährlichen laufclub-internen Schneeglöckchenlauf im Bereich Mureck/Röcksee durchzuführen. Geplant war dieser Lauf eigentlich erst für Ende Februar, An-



Judith Zulus: 10,9 km
Harald Zieserl: 9,3 km
Martin Steiner: 6,8 km

Unser Ultraläufer Wolfgang Kölli hat unseren Laufclub beim Semmering Adventure Trailrun sehr erfolgreich vertreten.

Bei diesem Semmering Adventure Trailrun mussten die Läuferinnen und Läufer in 6 Stunden möglichst viele Runden zu je ca. 4,2km mit 260 Höhenmeter bewältigen. Da nur ganze Runden gewertet wurden, hat Wolfgang den Bewerb nach 9 absolvierten Runden beendet. Eine weitere Runde wäre sich zeitlich innerhalb der 6 Stunden nicht mehr ausgegangen.

Wolfgang bewältigte diese äußerst anspruchsvollen 9 Runden (das waren insgesamt ca. 38km und 2.330 Höhenmeter) in 5:25:04 Std. und holte sich damit in der Gesamtwertung den tollen 3. Platz sowie den Sieg in seiner Klasse (M50)!

Wir gratulieren unseren Athletinnen und Athleten sehr herzlich zu den erbrachten Leistungen!



ausgehend vom Röcksee zur Murmühle und wieder zurück zum Röcksee, absolviert. Die unglaublich schöne Blütenvielfalt veranlasste uns immer wieder zu einem kurzen Fotostopp. Markus Mayrhofer und seine Frau Diana haben die Teilnehmer:innen im Anschluss des Laufes mit einer kleinen Labestation überrascht. Die beiden kredenzt selbstgemachten Kuchen und einen ebenso selbstgemachten Uhudler-Glühpunsch.

Herzlichen Dank für diese nette Einladung - es hat hervorragend geschmeckt!

Unser Laufclubmitglied Christoph Weiß (Dipl. Sportwissenschaftler und Trainer) hat für unsere Laufclubmitglieder:innen seit Ende Januar drei Winter-Special-Einheiten organisiert. Nach den beiden ersten Einheiten zum Thema „Kraft“ und „Lauftechnik“, stand am 03. März 2024 die dritte und somit letzte dieser drei Einheiten auf dem Programm. Das Thema war der „Orientierungslauf“, den wir sehr praxisnah im Wolfsgraben in der Gemeinde Raaba-Grambach kennengelernt haben.

Worum geht es eigentlich bei einem Orientierungslauf, meist kurz OL genannt? Es handelt sich um eine Laufsportart. In einem definierten Gelände werden mehrere Kontrollpunkte festgelegt, die mit Hilfe von Landkarte und Kompass gefunden werden müssen. Die Läuferin/der Läufer wählt die für ihn optimale Route selbst. Christoph hat sich, wie immer bei seinen Einheiten, viel Mühe gemacht und jede Menge Zeit investiert. Er hat für uns die Ausschreibung zu dieser Einheit erstellt, eine professionelle Orientierungslaufkarte organisiert und diese für unsere Zwecke optimiert und angepasst. Zudem hat er im Wolfsgraben schon in aller früh 9 Kontrollposten platziert, die er nach der Einheit alle wieder eingesammelt hat.

Sehr erfreulich war, dass unserer Einladung 20 Personen gefolgt sind und daran teilgenommen haben. Bevor es ins Gelände ging, hat uns Christoph eine kurze Einweisung zur sehr detaillierten Karte gegeben. Es ist schon sehr interessant, was auf so einer OL-Karte alles eingezeichnet ist. Von Straßen über Wege und Pfade bis hin zu Gebäuden, Wäldern, Wiesen, Böschungen, Hügel, Senken/Mulden, Gewässer (Bäche, Quellen, Brunnen, Rinnsale), Grenzsteine, Felsblöcke, Zäune, Hochsitze, Futterkrippen, finden sich allerhand nützliche Hinweise. Und darunter natürlich auch die 9 von Christoph platzierten Kontrollpunkte. An jedem dieser Kontrollpunkte hat er auch eine Lochzange platziert, mit der wir auf der Karte unsere Anwesenheit am jeweiligen Kontrollpunkt nachweisen mussten. Jede Zange hat natürlich ein anderes Muster. Je nach Entfernung

von Start und Ziel gab es für diese Kontrollpunkte unterschiedlich hohe Wertungspunkte. So war der weitest entfernte Kontrollpunkt z.B. 80 Punkte wert. Kontrollpunkte die sich in der Nähe befanden waren wiederum nur 20 Punkte wert.

Nach dieser kurzen Einweisung ging es auch schon los. Die Vorgabe von Christoph war es, in 60 Minuten möglichst viele Punkte zu sammeln. Wie und welche Streckenwahl blieb jeder/jedem selbst überlassen. Für jede Minute die man nach Ablauf der 60 min. später ins Ziel kamen, wurden jeweils 20 Pkt. abgezogen. Nach Ablauf der 60 Minuten waren bis auf einige wenige alle wieder bei Start und Ziel angekommen. Zumindest gab es niemanden, der mehr Punkte Abzug bekam als gesammelt wurden :-). Im Vereinsheim der USG Grambach beim Wienerberger-Teich ließen wir diesen für uns alle sehr interessanten und vor allem lustigen OL-Vormittag in gemütlicher Runde ausklingen. So manche Streckenführung und so mancher Kontrollpunkt wurden da noch intensiv nachbesprochen.

Ein riesengroßes Dankeschön ergeht an dieser Stelle an Christoph für die Organisation dieser drei sehr interessanten und lehrreichen Lauftechnik-Einheiten, bei der natürlich auch der Spaß nicht zu kurz kam, und für die vielen Stunden die er für uns völlig unentgeltlich aufgewendet hat. DANKE, DANKE und nochmals vielen DANK! Mal schauen, vielleicht können wir unseren Mitgliederinnen und Mitgliedern auch im nächsten Winter wieder die ein oder andere Lauftechnik-Einheit anbieten.

Im Zuge des großen steirischen Frühjahrsputzes fand am Samstag den 13. April der Frühjahrsputz in Hausmannstätten statt. Um 09:00 Uhr Früh war Treffpunkt beim Wirtschaftshof in Hausmannstätten, wo von den Mitarbeitern des Wirtschaftshofes Müllsäcke und Handschuhe an die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ausgegeben wurden. Wie bereits in den letzten Jahren haben wir als Laufclub diese Aktion auch heuer wieder tatkräftig unterstützt.

Erwin Maier, Markus Sölkner, Peter Spörk und Christoph Weiß haben entlang unse-

rer beschilderten Panoramalaufstrecke den angefallenen Müll/Unrat eingesammelt. Eigentlich traurig, wenn man sieht, was so alles in freier Natur achtlos weggeworfen wird. Oder vielleicht auch nur unabsichtlich verloren wurde. Abschließend hat die Marktgemeinde Hausmannstätten alle Teilnehmer:innen zu einer warmen Jause im Wirtschaftshof eingeladen. Ein herzlicher Dank ergeht an die Marktgemeinde Hausmannstätten für die wie immer gute Organisation dieser Frühjahrsputzaktion und auch für die Einladung zur Jause. Und natürlich auch ein großes Dankeschön an Erwin, Markus, Peter und Christoph, die unseren Laufclub in diesem Jahr bei dieser Aktion vertreten haben.

Am Sonntag den 21. April 2024 fand unser bereits traditioneller laufclubinterner Panoramalauf statt.

Die Panoramalaufstrecke welche im Mai 2003 eröffnet wurde, führt über 12 durchaus selektive Kilometer und über 200 Höhenmeter von Hausmannstätten über Fernitz nach Gnaning und von dort wieder zurück nach Hausmannstätten.

Bei perfektem Wetter haben sich ca. 20 Laufclubmitglieder:innen in Hausmannstätten eingefunden, um an diesem gemütlichen Lauf/Walk teilzunehmen. Aufgeteilt in zwei Gruppen (Läufer:innen und Walker:innen) absolvierten wir diese 12km lange beschilderte „Panoramalaufstrecke Hausmannstätten-Fernitz“. Bei Speis und Trank ließen wir den Tag im Kantinenraum der Mehrzweckhalle gemütlich ausklingen. Nach mehrjähriger Pause hat uns Maria Maurer wieder hervorragend verköstigt und bewirtet. Ein herzliches Dankeschön dafür! Ein großes Dankeschön ergeht auch an Manuela Banfy, Diana Mayrhofer, Karin Steinkellner und Barbara Zulus für die mitgebrachten Mehlspeisen. Ein großer Dank ergeht auch an den ESV Hausmannstätten, der uns auch dieses Jahr wieder die Räumlichkeiten zur Verfügung gestellt hat.

Alle aktuellen Berichte, Ergebnisse und auch Fotos finden Sie im Internet auf unserer Homepage www.laufclub.at

Bleiben Sie gesund, aber tun Sie auch was dafür!