



TEAM SPORT KESSLER

Seppi und Dodo

„Der Transalpine Run ist wie als Kind das Warten aufs Christkind. Man weiß, was hinter der Tür ist, es dauert aber sehr lange, bis man hineindarf.“

Seppi Neuhauser aus dem Kleinwalsertal in Vorarlberg gehört zu den Dauerbrennern bei der jährlichen Alpenüberquerung. Bereits zehnmal war der 49-jährige am Start. Immer ist er vorne mit dabei.

„Vor 12 Jahren habe ich zum ersten Mal vom Transalpine Run (kurz: TAR) gehört, da habe ich die Läufer für verrückt erklärt.“

Mittlerweile ist das Trailrunning und vor allem der Transalpine Run eine Leidenschaft. In die Vorbereitung investiert Seppi etwa zehn bis zwölf Stunden pro Woche. 100.000 Höhenmeter versucht er bis zum Tag X zu sammeln, dazu kommt viel koordinatives Training zur Verletzungsprophylaxe.

Hauptberuflich ist Seppi Eismeister im Eislaufzentrum Oberstdorf, dort arbeitet er im Schichtdienst. Unterstützung bekommt er seit vielen Jahren von seiner Frau und seinen Kindern, die ebenso begeistert vom TAR sind wie er selbst. „Alle fieberten jeden Tag live mit und waren vom Start und der Leistung begeistert.“ Neben seinem Brotberuf trainiert Seppi andere erfolgreiche Sportler mit seiner Trail of Life Me-

thode und der Lebensfeuertmessung und hilft so auch anderen dabei, ihre Träume wahr werden zu lassen.

Die Partnersuche war für Seppi nicht schwierig. Anton Philipp, auch Dodo genannt, und Seppi kennen sich schon sehr lange. Bei verschiedenen Rennen kamen sie immer wieder gemeinsam ins Ziel. So war es naheliegend, auch beim TAR gemeinsam zu starten. Das Ziel der beiden war keine spezielle Platzierung, sondern jeden Augenblick bewusst wahrzunehmen und dabei Spaß zu haben. „Ich wusste aber: Mit Dodo kann etwas Großes herauskommen.“

Vor dem Lauf wird bei Seppi, wie er sagt, das System mobilisiert, nach dem Lauf gibt es eine Suppe. Das seien die einzigen fixen Rituale. Die ganze Woche sei für die beiden einfach nur perfekt gewesen, keine Krisen, kein Streit. Auch Zweifel am Finish kamen nie auf.

„Es gab nur schöne Momente, aber die körperliche Belastung und die Natur miteinander zu verbinden, und das noch dazu mit einem Freund, gesund ins Ziel zu kommen, gemeinsam zurück zu denken, das ist das Schönste.“

Am Ende standen die beiden in der Wertung der „Masters Men“ (gemeinsames Alter über 80 Jahre) jeden Tag am Podest. So landeten sie in der Gesamtwertung am Ende auf Platz zwei.

Ein großes Fragezeichen ist nach so einem Rennen die nötige Regeneration. Als Trainer und Sportler ist Seppi Experte dafür.

„Ich habe drei Tage nach dem Lauf eine 24h HRV (Herzratenvariabilität) Messung gemacht, diese hat gezeigt, dass ich ohne Probleme über die Tage gekommen bin. Die erste Woche habe ich

dem passiven Bewegungsapparat Zeit gegeben, sich zu erholen, die Motivation war nach 7 Tagen wieder voll da, um mich in der Natur zu bewegen. Wanderungen mit meiner Frau und schöne langsame Läufe waren angesagt, nach zwei Wochen hatte ich schon wieder Druck unter der Sohle.“

Was ist deiner Meinung nach entscheidend für ein erfolgreiches Finish?

Das Team

Was bleibt für dich persönlich?

Die Momente im Team und in der Natur.

Würdest du den Tar noch einmal laufen?

Immer.

Mehr zu Seppi:

www.trail-of-life.at



„Herausforderungen machen das Leben interessant, sie zu bewältigen bedeutungsvoll.“

