

AKTIV_{im}ALLGÄU

im Gespräch mit...

...Trailrunning-Experte

Seppi Neuhauser

aus dem Kleinwalsertal



STECKBRIEF:

Name: Seppi Neuhauser
 Tri-Team Kleinwalsertal
 Beruf: Eismeister
 Leidenschaft: Ausdauer-Trainer /
 Lebensfeuer-Professional
 Wohnort: Riezlern
 Hot-Spot: Kleinwalsertal

In der Reihe „AKTIVimALLGÄU im Gespräch mit...“ haben wir uns diesmal mit dem Trailrunning-Experten und Lebensfeuer-Professional Seppi Neuhauser aus dem Kleinwalsertal unterhalten. Als Trainer betreut er Spitzensportler mit Lebensfeuer Messung und Planung. Seppi selbst betreibt seit über 20 Jahren Ausdauersport und ist letztenendes beim Trailrunning geblieben. Seine Philosophie ist es, Menschen und Sportler mit Spaß und Freude zur Bewegung oder zum Sport zu motivieren, bis sie sich selbst motivieren und die Bewegung in das tägliche Leben einbauen - bewusst die Bewegung ausüben, damit das Wohlbefinden spürbar gesteigert wird.

Wie bist du zum Trailrunning gekommen?
 Mein allererster Ausdauer Wettkampf war vor 26 Jahren auf die Kanzelwand, dann

bin ich zum Triathlon gekommen und verbrachte bis 2004 ein aufregende Zeit mit einigen Starts für Österreich bei WM, EM über die Kurz und Lang Distanz. 2005 bekam ich von Oberstdorf einen Startplatz für den Trans Alpin, hier startete ich mit einem Vereinskollegen und dies war der Anfang von einer großen Leidenschaft, Bewegung und Natur zu verbinden. Seit dem bin ich 9x am Start gewesen.

Was fasziniert dich am Trailrunning?

Ich genieße jeden Meter den ich auf Trails unterwegs bin, denn dort verspüre ich eine intensive Verbindung mit der Natur. Die Geräusche der Blätter, des Wassers, der Geruch von Pflanzen und frisch geschlagenem Holz, all dies wird bei der physischen Belastung noch intensiver aufgenommen. Jeder Augenblick den man aufschnappt motiviert aufs Neue



und gibt einem Kraft für das kommende. Ein wichtiger Faktor finde ich das Laufen im hier und jetzt, gerade in der heutigen Zeit ist es wichtig die Stressoren des Alltages hinter sich zu lassen. Denkt man auf einem Wurzelweg an andere Dinge dann kann es sein das man bestraft wird indem man stolpert.

Welche Erfolge konntest du schon verbuchen?

(lacht) Die Erfolge aus Wettkämpfen sind auf der Homepage zu sehen. Für mich ist die Platzierung das was auf dem Papier steht und meine Arbeit als Trainer bestätigt. Aber Erfolg ist für mich, einen Sportler behutsam auf seine Ziele vorzubereiten. Daraus sind auch die Camps und die Arbeit mit Lebensfeuer entstanden. Mein Persönlicher Erfolg ist jeden Tag meine Leidenschaft, die Bewegung in der Natur ausüben zu dürfen und darüber bin ich sehr dankbar.

Wo trainierst du?

Ich trainiere überwiegend bei uns im Tal (Kleinwalsertal), es ist ein Eldorado und bietet alles was das Trailläufer Herz begehrt.

Was ist dein Highlight-Trail im Kleinwalsertal?

Wo ich immer ins Staunen komme ist der erste Teil der Walser Trailchallenge, der Trail über das Gottesacker am Hohen Ifen und über die Melköde zurück. Das ist Atemberaubend und anspruchsvoll, aber auch im Tal gibt es viele alte Wege die ich liebe. Jeder hat etwas ganz besonderes und die Wege rauben mir öfter den Atem. Einmal wegen den Höhenmetern und der



Anstrengung, aber überwiegend wegen den unzähligen schönen Augenblicken bei jeder Witterung.

Welche speziellen/besonderen Erlebnisse hattest du bisher beim Trailrunning?

Man hat fast immer ein spezielles Erlebnis: die Tiere, der Ausblick aber auch das Wetter und die Wanderer. Einmal bin am Gaißhorn auf ein paar Steinböcke gestoßen, die mir den Weg versperrten und es gab keine Möglichkeit sie zu umgehen. Die Steinböcke sind majestätische Tiere, die mich in diesem Moment davon überzeugten und mir klar zu verstehen gaben, dass ich besser umdrehen soll.

Was verbirgt sich hinter „Lebensfeuer“?

Das Lebensfeuer ist innere Landkarte und Wegweiser zugleich – die Darstellung des Lebensstils und der Gesundheit als Ergebnis einer 24 Stunden EKG-Messung auf Basis der Herzratenvariabilität (HRV) und medizinischer Fakten. Diese funktionale

Leistungs- und Regenerationsdiagnostik ist neu und einzigartig in ihrer Darstellung. Innerhalb der 24 Stunden will ich einen Einblick in die Dynamik des Alltags des Klienten bekommen, ein ganz wichtiger Faktor ist der Schlaf. Anhand der HRV sehe ich, wie gut sich der Klient an unterschiedliche körperliche und psychische Belastungen anpassen kann. Jede Veränderung des Lebenstempos, der Atmung aber auch Emotionen spiegeln sich in der Variabilität des Herzschlags wieder. Dabei geht es um die grundsätzliche Bandbreite und die verändert sich nicht so schnell. Außerdem lügt die HRV nicht, denn Herz und Atmung werden durch das vegetative Nervensystem gesteuert, das heißt du kannst die HRV nicht bewusst beeinflussen. Wenn also ein Manager unter Dauerstress steht oder ein Sportler sich im Übertraining befindet, ist das vegetative Nervensystem ständig aktiviert. Diese Aktivierung sieht man auch lange im Nachhinein.

