

# Die Premiere, 26.-28.4.2013

**Matthias Rathmayer und Seppi Neuhauser, hatten sich vor einigen Monaten zusammen getan um im Bereich Laufcamp's mit den Impulsen des Lebensfeuer neue Akzente zu setzen. Ein Team das seine Vorzüge hat, Matthias der im Organisatorischen die Fäden zieht ist in allen Bereichen Professionell unterwegs. Seppi der durch seine Jahre lange Erfahrung im Sport, setzt hier die Impulse. Ein Team das sich gefunden hat-`mitnannd gaid nämmes`!!!!**

Am 26.04. wurde die Premiere mit einem kleinen Plausch-Lauf bei dem schon erste Impuls gesetzt wurden gestartet. Mit viel Spaß ging es in die wunder schöne Landschaft um den Ritzensee. Nach einem naturnahen Eröffnungsgespräch/ Begrüßung begann das Camp offiziell mit dem ersten Schwerpunkt.

"Bewegungswahrnehmung" war das Stichwort für die Läuferinnen. Mit gezielten Übungen konnte Seppi zeigen, auf was es beim laufen ankommt. Alle waren sich nach dieser Einheit einig, dass sie durch das spezielle Programm ein Stück in Richtung ökonomisches, schonendes Laufen näher kamen.

## **Bewegungsfreude = Lebensfreude**

Die Lebensfreude wurde den Teilnehmerinnen durch den stimmigen Spa Bereich und durch das impulsgebende, sensationelle, Abendessen noch unterstrichen. Zum Abschluss des ersten Tages wurde im Seminarraum ein Vortrag über Technik, Ausrüstung, Training und die perfekte Verbindung von wunderschönen Naturerlebnissen und "laufenden" Herausforderungen näher gebracht. So ging mit viel Freude und Zufriedenheit der erste Teil zu Ende.



## **``Wer nicht nach innen geht, geht leer aus``**

Unter diesem Motto begann bereits um 7h Morgens, der zweite Tag mit einer Aktivierung/ Mobilisierung am Ufer des Ritzensee's. Bei Morgentau wurde gleichsam der Bewegungsapparat auf das Bevorstehende vorbereitet. Die gute Stimmung wurde zum Frühstück mitgenommen und so gingen nicht nur außerhalb des Hotels die Sonnenstrahlen auf.

Mit vollen Speichern und den neuen Testschuhen von Salomon, liefen die Läuferinnen begleitet von Matthias und Seppi in die umliegenden Wälder. Alle versuchten die Umsetzung die am Vortrag erworbene Lauftechnik im Gelände zu üben. Ein optimales Terrain wurde ausgesucht, um alle Fähigkeiten zu trainieren. Der Trail ging vorbei am schönsten Aussichtspunkt des Ritzensee's. Von hier oben sah man die herrliche Lage des Hotel Ritzenhof und des See's.

Nach einem kurzen Abstieg wartete Edith mit Getränken und dem "High Light der Einheit" - dem Training mit Trail Stöcken die uns von Leki zur Verfügung gestellt wurden. Und wer konnte uns besser in die Stockarbeit einweihen, als unsere beiden Langlauf-Profis., angeführt von Lucia Anger (Junioren Weltmeisterin), unterstützt von Sarah

Wagner ebenfalls eine Top Langläuferin. Lucia hat das Programm unter dem Motto "Staunen ist der erste Schritt zur neuen Erkenntnis" zusammen gestellt.



Die Mittagspause wurde zum Fachsimpeln und zur Stärkung genutzt. Nach dem intensiveren Vormittag stand der Nachmittag im Zeichen einen lockeren, "flowigen" Trail zu laufen. Auf dieser Strecke sowie generell, wurde Achtsamkeit großgeschrieben und bewusste Pausen eingelegt, um die Schönheit der Natur Aufmerksamkeit zu schenken. Bevor es in den Spa ging, wurde mit einem Stretching und Entspannungsprogramm die Regeneration eingeleitet.

Während die Ladies die Vorzüge des hoteleigenen Spa- und Wellnessbereich nutzten, besprachen und analysierten Seppi und Matthias die Lebensfeuer-Messungen der Teilnehmer, die jeder im Startpaket hatte.

Die Inspiration Trail wurde nach einem abermals kulinarischen Highlight im Seminarraum auf die Fahne geschrieben. Videos und atemberaubende Bilder vom Goretx Transalpine Run ließen es im Raum Still werden. Alle waren sichtlich beeindruckt und gleichzeitig für den nächsten Tag voll motiviert. Nicht zuletzt die beiden Mitglieder des Transalpin Damenteams Isabella & Isabella\*. Walter Wiesinger, Verkaufsleiter Sunnto & Salomon war extra zu diesem Camp angereist um den beiden die Ausrüstung von Salomon und die Bnandneue Suunto Ambit2. zu überreichen.

*\*)Isabella Schmöger und Isabella Stadelmayer sind das neue Team für den Trans Alpin Run 2013. Sie werden von Matthias und Seppi betreut und von Salomon, Suunto und Sportaktiv, Lebensfeuer unterstützt.*



### **"Der Weg zu allem Großen geht durch die Stille"**

Mit Fackeln ging es in die Natur, Stille und Dunkelheit um den Tag, mit Atemübungen zu verabschieden und den Körper in die Mitte zu bringen. Das Gesellige in der Hotel Bar kam trotzdem nie zu kurz.

Der dritte Tag begann wieder mit der Aktivierung am See und einem anschließenden, energiereichen Frühstück. Vor dem längsten Trail erhielten auch alle andern Teilnehmerinnen von Walter Wiesinger die neue Ambit2 zum Test zur Verfügung gestellt. Neben der Uhr konnte wieder ein neuer Testschuh ausgewählt werden. Zur

Auswahl standen der Speedcross, der Mission, der Crossmax2 und der Sense Mantra. Da war für jeden etwas dabei.

Ein letztes Mal ging es in Richtung Steinernem Meer, zum einem außergewöhnlichen Trail. Der 3-stündige Lauf ging durch Wälder, Steige über Bäche, Schotter zur Burg Lichtenberg und als Krönung zum Einsiedler Raimund. Diese Tour wurde um Abschluss noch von Walter und der Suunto Ambit2 ausgewertet.

Der offizielle Teil wurde mit den Schlussworten von Matthias und Seppi eingeleitet und von den Hausherr Hannes mit seiner Frau Martina beendet.

Es gingen 3 wundervolle Tag mit sehr viel Bewegungsfreude zu Ende. Alle waren sich irgendwie einig, das Trail Running in der Richtigen Form, viel Lebensfreude bringt.



**“Das außergewöhnliche geschieht nicht nur auf glatten gewöhnlichen Wegen“**