

## Ladies Trail Running Camp 2014 wurde zum High Light im Mai.

### Das zweite Trail of life Camp folgt und findet vom 19.06.- 22.06.2014 im Kleinwalsertal statt.

18 Trails - 11 Frauen - 2 Männer - 1 Hotel & 1 Region

Bewegungswahrnehmung, Lauftechnik am Trail, Laufen mit Stöcken, Lebensfeuer HRV Messung, Kulinarik, Regeneration & Entspannung, ..

Vom 02.05.-04.05.2014 fand im Ritzenhof Saalfelden das zweite Camp für die Ladies statt.

Das Camp begann mit einem kleinen Plausch-Lauf, bei dem schon erste Impuls gesetzt wurden. 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 am Abend die Wahrnehmung in einem Nachtlauf umgesetzt.



``Hed näämes`` der Mützenspezialist hat für die Teilnehmern extra Laufmützen angefertigt, die das bescheidene Wetter zum Genuss werden ließ.



## “Wer nicht nach innen geht, geht leer aus“

Unter diesem Motto begann bereits um 7h Morgens, der zweite Tag mit einer Aktivierung/ Mobilisierung. Mit gezielten Übungen wurde gleichsam der Bewegungsapparat auf das Bevorstehende vorbereitet. Die gute Stimmung wurde zum Frühstück mitgenommen.

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 Vortag 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.



“Staunen ist der erste Schritt zur neuen Erkenntnis“ dies wurde mit der Arbeit von Trailstöcken sichtbar Leki stellte uns eine riesige Auswahl an Stöcken zu Verfügung.

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.

Nach einem abermals kulinarischen Highlight fand im Seminarraum ein Ernährungsvortrag von Tanja Kordys statt der neue Einblick in die verschiedenen Ernährungsmethoden und Basische Ernährung gab.

Der dritte Tag begann wieder mit der Aktivierung und einem anschließenden, energiereichen Frühstück. Vor dem längsten Trail erhielten auch alle Teilnehmerinnen von uns Leki Stöcke, die neue Ambit2 zum Testen. Neben der Uhr und Stöcke konnte wieder ein neuer Testschuh ausgewählt werden. Zur Auswahl standen der Speedcross, Sense Pro und Mantra und der neue X- Scream. 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.

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”**