

Smile up your life mit Trail of life

Aufgrund meines Jobs, der mich hauptsächlich von Donnerstag bis Sonntag in Anspruch nimmt, sind mir meine wenigen freien Wochenenden im Jahr heilig. Kein Wunder, dass ich daher gründlich überlege, wie ich diese doch sehr wertvolle Zeit für mich nutze. Im Osterurlaub habe ich als begeisterte Langläuferin noch den letzten Schnee genossen, doch als immer mehr die Vögel zwitscherten und sich bereits die ersten Frühlingsblumen durch die Schneedecke drängten, war mir klar, dass es Zeit wird, die Langlaufski rasten zu lassen und ein Ersatzprogramm zu finden. Ich dachte mir: „Ein sportliches Wochenende im Frühling mit einer guten Freundin wäre perfekt, um auch fit ins Frühjahr zu starten. Aber wo soll es hingehen??? “

Als Sportjournalistin ist Recherchearbeit mein Tägliche Brot und so habe ich mich noch während des Urlaubs hingesetzt und angefangen in die Tasten meines Notebooks zu klopfen. Ich suchte mitten ins Blaue. Ich wusste nur, dass ich etwas suchte, das mit Laufen zu tun hat, an einem wunderschönen Ort stattfindet, am Besten in den Bergen, das Spaß machen soll und neben aller sportlicher Anstrengung auch noch entspannend sein soll. Immerhin bin ich auch ein absoluter Genussmensch. Wünsche und Vorstellungen hatte ich also viele, doch ich war unsicher, ob es tatsächlich etwas gibt was diesen auch entspricht. Heute kann ich sagen: „Ja, das gibt es!!!“ Es war wohl eine glückliche Fügung, dass ich zufällig auf die Homepage von „Trail of Life“ gestoßen bin. Schon beim Durchlesen der Seite wusste ich, dass dieses Camp genau das ist wonach ich gesucht habe. Es dauerte keine fünf Minuten bis ich meine Freundin angerufen habe und sie fragte, ob sie Lust hätte mit mir die Trails rund um den Ritzensee zu erkunden. Keine zwei Stunden später war alles beschlossen. Für uns war klar: „Da wollen wir mitmachen.“ Matthias wurde kontaktiert und schon war alles gebucht.

Es war die beste Entscheidung. So viel kann ich nach diesem Wochenende definitiv sagen. Denn die drei Tage am Ritzenhof im wunderschönen Saalfelden haben meine Hoffnung mein „heiliges“ Wochenende sinnvoll zu verbringen mehr als erfüllt. Meine Erwartungen haben die Tage sogar übertroffen. Denn dieses Trail-Running Camp kann als das perfekte Wochenende bezeichnet werden. Angefangen beim Hotelzimmer, über den Spa-Bereich, bis hin zum fantastischen 4-Gang Menü abends – alles war durch und durch ein Genuss. Vor allem aber die Erfahrung Trail-Running selbst. Trail-Running bedeutet laufen im Rhythmus. Schon vor Beginn wurden wir mit einer 24Stunden Lebensfeuer-Messung entsprechend eingestimmt. Wie der Rhythmus des Herzens unser Leben bestimmt, bestimmt der Rhythmus des Laufens das Erlebnis auf den unzähligen, wunderschönen Trails. Seppi hat uns gezeigt, was es bedeutet den eigenen Rhythmus zu finden und was es bedeutet jede einzelne Minute zu genießen. Er hat unser Bewusstsein dahingehend geschärft, dass es wichtig ist mit unseren Gedanken ausschließlich im Hier und Jetzt zu sein; dass es wichtig ist auf unseren Körper zu hören und dass es allein darum geht, dass wir beim Trail-Running Eins mit uns selbst und der Natur werden. Weder Zeit noch Weg spielen eine Rolle. Trail-Running ist laufen ohne Weg, aber es ist der beste Weg um zu sich selbst zu finden und um unvergessliche Plätze zu entdecken. Aber es ist auch der beste Weg dem alltäglichen Stress zu entfliehen, denn auf den schmalen Trails ist kein Platz für Druck, Arbeiten, Sorgen oder Probleme. Platz darauf haben maximal fröhliche Gesichter und davon hat es an den drei sonnigen Tagen in Saalfelden mehr als genug gegeben. Ich bin immer der Meinung, dass ein Tag an dem man nicht gelacht hat ein verlorener ist. Darum kann ich nur sagen: Smile-up your life bei einem gemeinsamen Trail-Wochenende mit Matthias und Seppi, die Dank Ihren Bemühungen dafür gesorgt haben, dass kein Wunsch offen geblieben ist. Ich kann das Camp nur jedem weiterempfehlen.

