

Ein außergewöhnliches Lauf Camp

„Wir besteigen Gipfel, weil wir sie lieben, wir lieben die Orte, an die sie uns bringen, und wir lieben es, unterwegs etwas über uns selbst zu lernen.“

Vom 22.01.-24.01.2016 fand im Kleinwalsertal bei idealen Verhältnisse des zweite Trail of Life Snow Running Camp statt.

Matthias Rathmayer und Seppi stellten wieder ein abwechslungsreiches Programm zusammen. Die Teilnehmer aus Deutschland, Schweiz und Österreich wurden im Hotel Jagdhof untergebracht und von der Küche und dem guten Service rundum verwöhnt.

Seppi hatte den Inhalt des Camps auf drei Säulen gestellt, Koordination, Kräftigung und Flexibilität natürlich kam das Laufen durch eine mit High Light gespickte Streckenwahl nicht zu kurz.

Tag 1

Beim erste Programmpunkt, dem Plausch Lauf konnten sich die Teilnehmer kennenlernen und eingewöhnen. Hier stand die Lauftechnik im Schnee im Vordergrund, der Fußabdruck wurde im Schnee analysiert und anhand der Analyse der Abdruck optimiert. Von Armarbeit bis zur Bogenspannung des Rumpfes standen hier alle Knotenpunkte der Technik auf dem Programm.

Anschließend ging es in den Indoor Bereich, hier wurde die Koordinativen Kraft und die Umsetzung dieses Schwerpunktes in die Praxis geübt. Seppi zeigte auf, wie mit einem Roll Brett das Zusammenspiel der einzelnen Glieder/ Muskel trainiert werden kann. In dieser Einheit wurden außer den Koordinative Fähigkeiten, der Wille, die Konzentration und die Widerstandsfähigkeit der Muskulatur geschult. Die Muskeln zitterten und der Humor bei den Übungen war immer da, so konnten die Läufer einiges mitnehmen und daheim in ihr Training einbauen.

Am Abend motivierten sich die Teilnehmer mit einem Trans Alpin Film, es wurde noch lange über das Laufen, Material usw. geredet und so ging ein schöner Lauf Tag zu ende.

Tag 2

Bei der Praxisumsetzung konnte das Zusammenspiel der einzelnen Säulen in einen Dynamischen Bewegungsablauf eingebaut werden. Der einsetzende Schneefall war gerade richtig gekommen und verwandelt die Landschaft in eine Traumhafte Winterwelt, das war der ideale Untergrund um die Testschuhe zu prüfen, der ständige Gripp überzeugte alle. So wurde der 2 Stündige Lauf zum waren Erlebnis. Nach einer kurzen Mittagspause ging es noch mal in den Gymnastikraum im Kleinen Berghotel, hier stand die zweite Säule auf dem Programm. Die Natürliche Laufkraft wurde geschult, ohne Hilfsmittel, mit Gummiband und Physioball zeigte Seppi wie man im Winter die Basis für die kommenden Herausforderungen schonend trainieren kann. Ohne Kraft keine Vorwärtsbewegung.

Nun hatten auch die Teilnehmer Zeit den Wellness Bereich im Hotel zu erkunden.

Eine Vollmond Schneeschuhwanderung stand zum Abschluss dieses Tages auf dem Plan. Im Schein des Vollmondes ging es zur Schwarzwasserhütte. Nach einem 2h Schneeschuh Aufstieg mit einigen Höhenmeter, stärkten sich alle bei einer Brotzeit und Isotonischen Getränken. Im Mondesschein ging es zu Fuß wieder zum Ausgangspunkt zur Auenhütte zurück und alle waren rundum zufrieden.

Tag 3

Nach einer kurzen Nacht kam es zum letzten Teil des Camps, eine ganz besondere Streckenwahl wurde zum Abschluss gewählt, das Wetter spielte mit und so ging es auf den Winterwanderweg am Hahnenköpfe auf 2000m. Bei einem sagenhaften Ausblick fiel das Laufen schwer, die Blicke schweiften dauernd über die Allgäuer und Walser Berge. Nun wurde noch mal das Gelernte angerissen und jeder konnte es versuchen in der Praxis umzusetzen. Der Flow machte sich bemerkbar und das Tempo war trotz Höhe sehr ansprechend. Ein besser Abschluss wie auf dem Gipfelkreuz des Hahnenköpfe war wohl kaum möglich, jeder Teilnehmer bekam von Seppi eine Schoko Goldmedaille für die tollen Tage überreicht. Wir hielten alle kurz inne und dankten innerlich dass wir solche Augenblicke erleben dürfen.

Der schonendste Abstieg wurde nun gewählt und so fuhren wir entspannt und von den Augenblicken überwältigt mit dem Sessellift hinunter in das Tal.

Nach all den Reizen kam ganz zum Schluss Andrea ins Spiel, sie ist Sportphysiotherapeutin und unterstützt dieses Camp mit ihrer Kompetenz. Sie zeigte uns ganz gezielte Übungen für die Flexibilität die dritte Säule des Camps und gab sehr wertvolle und praktische Tipps zur Dehnung und zur Arbeit über die Faszien.

Dieses Camp war eine Kombination aus Training, Spaß, Achtsamkeit in einer traumhaften Landschaft, die uns öfter zum genießen einlud. Mit Kaffee und Kuchen und dem Abschlussgespräch gingen wunderbare und lehrreiche Tage zu Ende.

Ein Dank geht an Hotel Jagdhof, Kleines Berghotel, Salomon, Leki, Hed Nämnes, Life Light, Autonom Health, das Höchste und Sport Kessler und den wunderbaren Teilnehmern.