

„Laffst Du no oder trailst Du scho?“ Trailrunning – das ist doch nur was für Leistungssportler, oder?

Dieser Frage sind einige aus dem Team des Achenal Tourismus nachgegangen und haben mit unserer lokalen Trailexpertin und lizenziertem Trailrunning-Guide TrailFex® Natalia heimische Trails erkundet.

Mit ihrer Leidenschaft für Trailrunning möchte Natalia andere inspirieren. Warum man so viel von ihrem Sport zurückbekommt, hat sie uns im Interview erzählt.

Natalia, was ist denn Trailrunning und worum geht's dabei?

„Das Trailrunning ist aus meiner Sicht viel mehr als nur ein Lauf im Gelände. Es ist eine Entschleunigung vom Alltag und von der gewohnten Umgebung. Der Trail ist sprichwörtlich das Ziel! Es geht in erster Linie um Naturerlebnis, Herausforderung und Abenteuer! Dabei muss es auch nicht unbedingt hochalpin sein. Die Trails findet man ja überall! Wald-, Wiesen- oder Schotterwege zählen ja auch zum Trailrunning.“

Wie bist du zum Trailrunning bekommen?

„(Lacht) Nun bin ich schon seit 20 Jahren im Traildorado Achenal daheim, aber als Trailrunnerin bin ich eher eine Spätberufene.“

Ab dem 6. bis zu meinem 16. Lebensjahr habe ich Schwimmen als Leistungssport betrieben. Dann waren erstmal Ski Alpin & Mountainbike interessant. Nach dem BWL-Studium folgte die Karriere in einem Großunternehmen. Und exakt in diesem leistungsorientierten Job-Alltag vor ca. 10 Jahren habe ich das Trailrunning als Stresskiller für mich entdeckt. Quasi als perfekte Entschleunigung und Gehirnboost! Und seitdem suche ich immer neue Herausforderungen abseits asphaltierter Wege – daheim, in den Alpen und überall wo ich hin komme.“

Was fasziniert Dich am meisten am Trailrunning?

„Keine andere Sportart gibt mir das selbe Gefühl von maximaler Freiheit. Ich kann meine Routen selbst gestalten und entscheide ganz alleine darüber, wo und wie schnell es langgeht. Wenn ich als Trailrunnerin unterwegs bin, bin ich weit entfernt von Alltagsproblemen und Stress – Körper und Geist sind absolut im Einklang. Und das macht die Faszination aus!“

Kann jeder Trailrunning betreiben?

Natürlich! Es ist ein Sport, den jeder Mann ausüben kann, ganz nach individueller Kraft.

Man kann das Trailrunning als Leistungssport mit extremen Distanzen und Höhenmetern betreiben, muss man aber nicht!

Das Trailrunning bietet auch für Laufanfänger und ambitionierte Hobbyläufer unzählige Möglichkeiten! Denn es geht vor allem um die Freude sich in der Natur zu bewegen!

Welche Tipps kannst du den Einsteigern geben?

Renne nicht einfach darauf los, ohne Technik und Plan.

Der Körper wird dann ziemlich leiden und das ist weder gesund noch zielführend.

Wenn man jetzt ganz neu mit dem Laufen anfängt, sollte man tatsächlich mit einem Guide oder Trainer mal laufen. Wenn man alleine läuft kann man sich viele Fehler antrainieren und dann dauert's umso länger, bis man die wieder draußen hat. Es geht darum, ökonomisch zu laufen und den Körper nicht unnötig zu beanspruchen. Deswegen ist es besser jemandem zu haben, der einem Tipps von außen gibt.

Verabschiede Dich von Deinen gewohnten Denkmustern. Die Natur mit verschiedenen Untergründen und der Witterung gibt das Tempo vor. Nicht Deine Uhr!

Nimm Dir Deine Zeit. Distanz und Geschwindigkeit sind im Gelände wenig aussagekräftig. 10 km auf einem knackigen Bergtrail beanspruchen oft doppelt so viel Zeit als 10 km auf der Straße.

Schalte ab und genieße! Das „richtige“ Tempo ist Dein eigenes Tempo! Lauf nach Gefühl, konzentriere Dich auf den Trail und lebe den aktuellen Augenblick.

Unsere 1. ASTA-lizenzierte Trailrunning-Guide & Trainerin im Chiemgau bietet geführte Touren für Einsteiger & Ambitionierte.

Kontakt:

Natalia Schneider | TrailFex®
Hauptstr. 102, 83246 Unterwössen
natalia@trailfex.de
Tel.: +49 162 / 102 16 37
www.trailfex.de

Zur Person:

Natalia Schneider

aus Unterwössen/Chiemgau

- 1. ASTA-lizenzierter Trailrunning-Guide im Chiemgau
- Mitglied des Österreichischen Skyrunning & Trailrunning Verbandes ***
- Medizinische Fitnesstrainerin ***
- Team „Trailrunning, Ski- & Bergsport“ beim Sport Färbinger ***

Unermüdet im Entdecken von neuen Trails, Ernährungstipps und Trainingsmethoden



Achenal
eins mit der natur



Ballfangnetze für den TSV Übersee

Durch die großzügige Unterstützung der Firma Metallbau Thomas Stefanutti, des Fuhrunternehmens Paul Stephl und der Maschinenbaufirma Wolfgang Wimmer, war es möglich, dass das Kleinfeldspielfeld für Kinder und Jugendliche des TSV Übersee jetzt neue Ballfangnetze hat.

Der stellvertretende Vorsitzende, Ste-

fan Berger, und der Vorsitzende des TSV Übersee, Ulrich Genghammer, sagten sie seien froh über die Bereitschaft der Firmen sich für die Vereine im Ort zu engagieren und bedankten sich herzlich bei den Sponsoren. Ohne diese Unterstützung wäre es viel schwieriger qualitative Angebote für die Jugendlichen in Übersee anzubieten. Ulrich Genghammer



Unser Foto zeigt v. l. den Vorsitzenden des TSV Ulrich Genghammer, Thomas Stefanutti, den stellvertretenden Vorsitzenden des TSV Stefan Berger und Paul Stephl. Nicht auf dem Bild: Wolfgang Wimmer. Foto: TSV Übersee