

## „Leben spielt sich draußen ab“ 19.2. in Baden: Schiemer-Vortrag über Trailrunning

**LAUFEN.** - Warum boomt das „Wegerlaufen“, auch Trailrunning genannt, in letzter Zeit so? Der Bad Vöslauer Ultraläufer Gerhard Schiemer referiert am 19. Februar auf Einladung der Tri Runners Baden über die Faszination dieses Sports. Sein Motto: „Das Leben spielt sich draußen ab“.

„Trailrunning ist das Spiel die immer enger werdenden Grenzen wieder etwas auszuloten“, erklärt der Bad Vöslauer Gerhard Schiemer, der es wie kein anderer wissen muss. Bei den 100 Miles of Istria lief Schiemer so etwa im vergangenen Jahr nach 170km als erster seiner Altersklasse über die Ziellinie und wurde 2018 von den Lesern der Fachzeitschrift „Trailrunning Szene“ zum zweitbesten Trailläufer Österreichs gewählt. Auf Einladung der Tri Runners Baden berichtet

Schiemer nun am Mittwoch, den 19. Februar ab 19 Uhr in der Polytechnischen Schule Baden (Hildegardgasse) über die Faszination dieses Sports. „Wenn auch heute noch das mechanistische Weltbild vorherrscht, suchen immer mehr Menschen die Verbindung mit der Natur. Beim Laufen im Gelände steht das Gemeinsame und nicht unbedingt der Wettkampfgedanke im Vordergrund. Das Erleben und das „einfach“ draußen unterwegs sein, lässt uns das Band mit der Natur

wieder spüren“, erklärt Schiemer. Bei dem Vortrag sollen auch einige Aspekte des Trainings mit auf den Weg gegeben werden. „Ein paar Ideen für das erfolgreiche Training draußen werden sich ebenso im Vortrag finden, wie auch meine Erfahrungen als Athlet und Trainer. Des Weiteren werde ich euch mein Kniebeugenbüchlein, die Universalantwort auf Lauffortschritt und Verletzungsprophylaxe, vorstellen. Wer den Vortrag bis zum Ende durchhält, bekommt ein druckfrisches Gratisexemplar mit nach Hause. Mein Motto, das Leben spielt sich draußen ab, ist nicht nur ein Slogan, sondern gelebte Wirklichkeit“, ergänzt Schiemer.



Beim 120km langen Lavarado Ultratrail passierte Schiemer u.a. die imposanten Drei Zinnen. Am 19. Februar hält er nun in Baden einen Vortrag über die Faszination dieses Sports.

Foto: z.Vg.