



TRAILRUN ZENTRALSCHWEIZ
www.up2peak.com / info@up2peak.ch

NEWSLETTER AUGUST 2022



TRAILRUNNING

Leicht gemacht - Laufe effizienter und gelenkschonender!

PROGRAMM UPDATES

Workshops, Camps & Trailtreff

Wer möchte noch ein bisschen an seiner Trailrunning-Technik - speziell im Up- und Downhill - feilen? Vor allem auf der Tour 'Lutersee Engelberg' gibt es wenig positive Höhenmeter, aber dafür eine längere fantastische Downhillstrecke, die sehr empfehlenswert ist für Leute, welche an ihrer Bergab-Technik arbeiten möchten.

Egal ob **Einsteiger oder Fortgeschrittene**; für diese Touren kannst du dich noch kurzfristig anmelden. Es werden verschiedene Leistungslevel angeboten.

Tag	Datum	Touren	Pro. Pers. CHF	Trailrunning Guides
Freitag	19.08.22	Trailskills Gütschwald für Einsteiger	30.--	Nathalie & Guido
Freitag	19.08.22	Workshop Lutersee Engelberg	80.--	Nathalie & Guido
Sonntag	21.08.22	Early Risers Frühmorgentour Mittagsgüpfli/Chretzenalp*	15.--	Nathalie & Guido
Freitag	09.09.22	Trailskills Dietschiberg für Einsteiger	30.--	Nathalie & Guido
Freitag	16.09.22	Pilatus Ridge mit Trailmaniacs für Fortgeschrittene	*** 0.--	Nathalie & Guido
Samstag	17.09.22	Alpgschwänd & Riesencrèmeschnitte	80.--	Nathalie & Guido
Freitag-Sonntag	23.-25.09.22	Pizol Trailrunning & Yoga Camp	** 495.--	Nathalie & Natalie
Sonntag	16.10.22	Early Risers (Ort folgt)	15.--	Nathalie & Guido
Sonntag	23.10.22	Trail-Maniacs 'Follow the locals' Pilatusgegend	*** 0.--	Nathalie & Guido

* Monatlicher Trailtreff Early Risers von ca. 6.30 bis ca. 10.30 Uhr

** im Doppelzimmer Berghotel Gaffia

*** für Vereinsmitglieder von Trail-Maniacs

Trailrunning & Yoga Camp

Es gibt noch ein paar freie Plätze! Melde dich an oder frage unverbindlich an bei info@up2peak.ch. Hier der Link zum detaillierten Programm.

<https://trailrunzentralschweiz.ch/2022/06/27/pizol-trailrunning-yoga-camp/>

GUTSCHEINE

Hast du noch kein passendes Geburtstagsgeschenk? Gerne stellen wir dir Gutscheine aus mit welchen du deinen Freunden/Freundinnen ein unvergessliches Bergabenteuer schenken kannst. Auch sie sollen mal an die Gelegenheit bzw. den Input erhalten, an einem Schnuppertraining, Workshop oder Privatkurs mit uns teilzuhaben!

TRAIL-MANIACS & EARLY RISERS TREFFS

Verein Trail-Maniacs

Einige von euch sind bereits stolze trail-maniacs-Mitglieder und einige von euch stolze Trailtreff-Teilnehmende. Es ist grossartig, dass wir die Leidenschaft fürs Trailrunning teilen dürfen und ihr mit uns in der wunderbaren Schweizer Natur unterwegs seid! 😊

Wir nutzen die Gelegenheit für einen Aufruf an alle Nochnichtmitglieder, die schon seit langem oder kurzem Mitglied werden möchten: für nur CHF 30 im Jahr bist du dabei! Als Mitglied von trail-manics hast du folgende Vorteile:

- du hast die Möglichkeit, dich mit Gleichgesinnten in der fleissig wachsenden trail-maniacs-Community auszutauschen und zu verbinden
- du kannst an unseren vielen Events (u.a. follow the locals, Grindelwald-Weekend, Davos-Weekend) und Reisen (u.a. ins Pitztal) teilnehmen: <https://trail-maniacs.ch>
- du erhältst Rabatte auf Produkte/Dienstleistungen unserer Partner: <https://trail-maniacs.ch/partner>
- du kannst Wettkampfstartplätze gewinnen oder Rabattcodes verwenden
- du unterstützt damit ganz einfach deinen Lieblingsverein 😊

Wir freuen uns, wenn auch du als Nochnichtmitglied stolzes trail-maniacs-Mitglied wirst! Hier kannst du dich anmelden (auch wenn du das Formular schon einmal ausgefüllt hast: dieses Mal ‚Ja‘ anklicken bei ‚Mitgliedschaft beantragen‘): <https://form.jotform.com/202275997370060>

<https://trailrunzentralschweiz.ch/2021/11/23/trail-maniacs>

Early Risers Traitreff

Einmal im Monat, jeweils am Sonntagmorgen früh gegen 6.30 Uhr, treffen wir uns zu einer coolen Tour im Gebiet Pilatus, Rigi, Bürgenstock etc. Diese Touren dauern meistens ca. 3 Stunden - wir geniessen dabei das Zusammensein und kommen in den Genuss der magischen Flowtrails in der schönen Zentralschweiz. Die Touren sind für Fortgeschrittene TrailrunnerInnen geeignet. Diese werden zum Sonderpreis von nur CHF 15 pro Person in Kooperation mit Trail-Maniacs angeboten.

<https://trailrunzentralschweiz.ch/2022/07/10/early-risers-frueh-aufstehen-lohnt-sich-2/>

ULTRA LÄUFE

Was versteht man unter einem Ultra:

Als Ultramarathons gelten prinzipiell alle Läufe, die länger sind als die klassische Marathondistanz von 42,195 Kilometer. Die Deutsche Ultramarathonvereinigung DUV und die Vereinigung ITRA erfasst in ihrer Statistik Läufe ab 45 Kilometer.

Wie bereitet man sich auf einen Ultra vor?

Zuerst der mechanische Aspekt: Sehnen, Knie- und andere Gelenke müssen gestärkt werden. Im Idealfall bereitet man sich schrittweise über einen längeren Zeitraum (mindestens zwei Jahre) vor. Dann muss auch mit dem Herz-Kreislaufsystem gearbeitet werden, das im Vergleich zu den Gelenken eine kürzere Trainingsdauer benötigt. Als Muskel gewöhnt sich das Herz nämlich rascher an eine Belastung. Man muss an Vorbereitungsrennen mit ansteigender Dauer und Schwierigkeit teilnehmen, um die gute Anpassung des Organismus zu überprüfen. Nach den Wettkämpfen darf man die Erholungsphasen nicht vergessen.

Sollte man einen Check-up durchführen lassen?

Wenn man weniger als 40 Jahre alt ist, sich bei guter Gesundheit befindet und nicht raucht, ist ein Check-up nicht nötig. Ab einem Alter von 40 Jahren und bei einer wöchentlichen Belastung von 8-10 Stunden ist ein Test empfehlenswert, um gewisse Krankheiten frühzeitig zu erkennen und die Trainingseffizienz zu verbessern. Der Test kann ein einfacher Belastungstest auf einem Laufband oder auf dem Velo sein (Ergometrie) oder mit einer Messung der Sauerstoffaufnahme verbunden werden (VO₂max). Die Ergebnisse zeigen an, in welchen Bereichen der Herzfrequenz, in welcher Intensität und in welchem Volumenbereich gearbeitet werden sollte. Nach einigen Monaten kann ein zweiter Test absolviert werden, mit dem der Leistungsfortschritt gemessen werden kann, was sich sehr motivierend auswirkt.

Grundlagenausdauer – Basis schaffen

Viele Sportler sind der Ansicht, dass sie hart trainieren müssen, um schnell und gut zu werden. Jedoch ist genau das Gegenteil der Fall! Etwa 80 % der Laufkilometer in der Vorbereitung solltest du im GA1-Bereich absolvieren. Wir empfehlen dir eine Kombination aus flachen Einheiten und Bergläufen. Für Einsteiger haben Läufe im flachen Gelände den Vorteil, da die Belastung nicht zu anstrengend wird. Trainiere im richtigen Pulsbereich bei 60-70 % deiner max. Herzfrequenzleistung.

Trainingsintensität

Plane 1x pro Woche einen langen Traillauf ein. Je nach Level dauert dieser Lauf ca. 60-90 Minuten. Über die Wochen steigerst du die Belastungsdauer auf zwei und mehr Stunden.

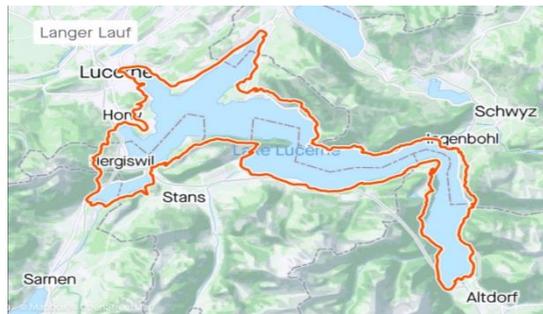
Zusätzlich zu diesem langen Lauf solltest du noch weitere zwei bis vier Einheiten in der Woche einplanen, um auf ca. 60-80 Kilometer zu kommen. Für Einsteiger sind drei bis vier Mal pro Woche 30-60 Minuten lockeren Laufens ein guter Richtwert, um mit dem Training zu starten. Mindestens 50 % der Läufe sollten im bergigen Gelände stattfinden. So kann sich dein Körper auf das Bergauf- und Absteigen gewöhnen und du wirst danach immer weniger Muskelkater bis gar keinen mehr haben.

Tipp: Messe dem Downhilltraining genügend Priorität zu!

Mein persönlicher Ultrarun-Erfahrungsbericht

Am 3. Juni 2021 hatte ich die Crazy-Idee, den Vierwaldstättersee zu umrunden.

Mit seinen 140 Km und ca. 5500 Hm auf den schönsten Trails der Zentralschweiz ein recht grosses Vorhaben. Diese verrückte Idee kam sogar bei meiner Laufkollegin Floriana an, welche mich auf dieser langen Strecke begleitete. Wir konnten teils neue Etappen der Wanderwege 'Weg der Schweiz' und 'Waldstätterweg' entdecken. Unser Projekt, dies unter 24 Stunden zu schaffen, haben wir erfolgreich hinter uns gebracht!



Glückwunsch, diese Aktivität ist deine längste lauf-Aktivität bei Strava!

Distanz
141,46 km

Höhenzunahme
4.994 m

Bewegungszeit
19:11:39

Durchschn. Tempo
8:08 /km

Durchschn. SAT
6:56 /km

Kalorien
11.645 Kcal

Nach diesem unglaublichen Erlebnis getraute ich mich dann also an mein erstes offizielles Rennen über 100km anzutreten und erreichte trotz Auf und Abs, sogar schlussendlich den 2. Rang beim Swiss Alps 100. 🙏

Ein Jahr später war ich nun parat für meinen dritten Ultra über 100 Kilometer mit ca. 6700 Höhenmetern.

PROJEKT EIGER ULTRA 16. JULI 22, THE HEAT CHALLENGE

Nach einer fast schlaflosen Nacht marschierte ich in Begleitung von Guido in Richtung Startgelände in Grindelwald. Pünktlich um 4.00 Uhr morgens fiel der Startschuss für den 101er, an welchem rund 600 LäuferInnen starteten. Ein riesig langer, leuchtender Tatzelwurm bewegte sich Richtung Grossen Scheidegg – ein magischer Anblick 😍. Weiter führte die Strecke auf traumhaften Trails kurz vor First, wo es dann wieder bergab nach Bort ging und im erneuten Anstieg auf den eindrücklichen First Skywalk zu, wo es frühmorgens bereits sehr viele jubelnde Fans hatte.

Die Tour führte uns LäuferInnen weiter zum traumhaften Bachalpsee, wo sich unser Trail via Bussalp zum höchsten Punkt, dem Faulhorn, führte. Beim Verpflegungsposten... stand dann plötzlich Guido und hat auf mich gewartet, um mir mitzuteilen, dass er nun bei Km 32 das Race abbrechen wird, weil erneut Probleme mit seinem linken Fuss aufgetreten sind. Unwohlsein und Schwindelgefühle machten sich ebenfalls bemerkbar, so dass ein Weiterlaufen keinen Sinn mehr gemacht hätte. 😞

Den Anstieg aufs Faulhorn habe ich erfolgreich hinter mich gebracht und es war sehr kurzweilig. Weiter gings auf flowigen Trails mit atemberaubender Aussicht auf den türkisblauen Thunersee bis zur Schynnigen Platte zu. Dann folgten schöne Singletrails auf Wiesen und ein knackig technischer Downhill nach Burglauenen. Hiermit ist mir die Hälfte der Gesamtdistanz super gelaufen und habe meine Zielzeit von ca. 9 Stunden ohne Magenprobleme oder anderen Leiden erreichen könnten.

Nach dieser halbstündigen Pause kam bereits die erste grössere Erschöpfungsphase beim steilen, langen Anstieg bis Wengen in der brütenden Mittagshitze. Viel schlimmer waren da noch die 1000Hm Uphill auf den Männlichen, an den Lawinenverbauungen vorbei, welcher ich nur noch im Zeitlupentempo emporsteigen konnte. Endlich habe ich es geschafft den Verpflegungsposten auf dem Männlichen zu erreichen. Dort gönnte ich mir eine kurze Pause bevors weiter ging in Richtung Lauberhorn, Wengeralp und Kleine Scheidegg. Auf diesen Etappen war ich erneut langsam unterwegs und freute mich bereits auf einen Imbiss auf der Kleinen Scheidegg. Gestärkt gings weiter zur berühmten steilen Passage, welche Moräne heisst. Diese führte auf die Bergstation des Eigergletschers. Mein Ziel war es, den Eigertrail noch im Hellen zu durchlaufen. Dieser Trail war die schönste Strecke des gesamten Laufes. Die Farben der Eiger Nordwand präsentierten sich in rosarotem Licht und ich genoss es, diesen Trail mit einer Gruppe zu laufen und wurde dadurch wieder schneller dank der Motivation. Pünktlich vor der Dunkelheit erreichte ich den Verpflegungsposten Alpigen, wo es feinen Bouillon zur Stärkung gab. Jetzt war es an der Zeit, die Stirnlampe einzuschalten. Im Downhill gings runter nach Grindelwald, wo bereits das Jubeln der Zuschauer im Zielgelände zu hören und zu sehen war. Die Strecke führte uns noch auf die Pfingstegg über eine ca. 15 Kilometer lange Runde. Wenn ich in Grindelwald gewusst hätte, was für ein anspruchsvoller technischer Uphill mich da erwarten würde, hätte ich glaub ich vorher aufgegeben. Dank einem Gel beim Anstieg habe ich die Strecke über den Marmorbruch zur Pfingstegg und zurück nach Grindelwald einigermaßen gut gemeistert!

Es war ein unvergessliches Abenteuer, welches mir bestimmt für immer in positiver Erinnerung bleiben wird.



Kältekammer Sommerangebot

Die Kältekammer wirkt für alle Sportler und Spitzensportler zur Leistungssteigerung und schnelleren Regeneration. Auch Manager und Performer nutzen den Vitalisierungseffekt gezielt bei beruflichen Herausforderungen.

Leistungssteigerung und Verkürzung der Regenerationszeit

Im Spitzensport etabliert sich die Ganzkörper-Kältetherapie als eine der effektivsten Methoden zur Steigerung der Kraft und Ausdauer und zur effektiven und schnellen Regeneration. Internationale Sportvereine und Fussballmannschaften befassen sich mittlerweile intensiv mit der Kältekammer und erkennen die positiven Auswirkungen der Kältetherapie. Jeder Sportler weiss, was es bedeutet, wenn durch Verletzungen das Aus droht. Umso mehr zählt man heute auf den Einsatz der Kältekammer um Heilungsprozesse zu beschleunigen. Das Training kann früher wieder aufgenommen werden.

Wirkung

Der Körper reagiert auf die Kälte mit der Mobilisierung von Abwehrkräften und der Ausschüttung von Endorphinen. Die extreme Kälte bewirkt eine Erhöhung der Blutzirkulation in den Muskeln. Dadurch können toxische Stoffe und Laktate schneller abgebaut werden. Zusätzlich enthält die kalte Luft in der Kältekammer ein Vielfaches an Sauerstoff. Der Körper und die Muskeln werden so mit extra Sauerstoff versorgt.



Resultat:

- Leistungssteigerung
- Verlängerung Leistungsfähigkeit
- Verkürzung der Erholungsphasen
- Verkürzung der Rehabilitationszeit
- Behandlung von chronischen Sportverletzungen und Entzündungen

Bis zum 15. August 2022 kann man zu einem **Aktionspreis von Fr. 340** statt Fr. 390 (9x) oder ein 18er Abo für Fr. 640 statt Fr. 740 lösen.

Falls du trailmaniacs Mitglied bist, können wir gerne mal für **dich und neun weitere Freunde** einen Schnupper-Kältegang machen. Es würde **pro Person dann Fr. 20** kosten. Auch bereits ab 5 Personen können wir dir einen interessanten Preis anbieten.

Weitere Infos unter: <https://www.med-ice.ch/>

VO2

Die VO2max gibt Aufschluss über deine kardiovaskuläre Fitness und sollte sich mit verbesserter Fitness erhöhen. Es ist die maximale Sauerstoffaufnahme (in Milliliter), die du pro Minute und pro Kilogramm Körpergewicht bei maximaler Leistung verwerten kannst.

Deine VO2max sollte sich ganz einfach verbessern, wenn du die Distanz und die Dauer deiner Trainingseinheiten kontinuierlich steigert. Zusätzlich gibt es drei Aktivitäten, die du in Betracht ziehen solltest, um deine Werte zu verbessern:

- **Bergtraining** – Eine Steigungstrecke von zwei bis drei Minuten ist eine gute Möglichkeit, um deine max. Sauerstoffaufnahme zu erhöhen. Beginnen mit drei bis vier Wiederholungen und baue dein Training auf acht bis zehn Wiederholungen aus.
- **Intervalltraining** – Teile einen 5 km langen Lauf in vier bis acht Intervalle auf, in denen du dich anstrengst, sodass du am Ende der Einheit deine max. Herzfrequenz erreicht hast. Denken immer daran, dich richtig aufzuwärmen und abzukühlen, wenn du Berg- oder Intervalltraining machst.
- **HIIT-Training** – Eine 15-30-Sekunden-Aktivität bei maximaler Anstrengung, die über mehrere Wochen 10 bis 20 Mal wiederholt wird, ist ein wirklich effizienter Weg, um deinen VO2max-Wert zu steigern.

Folgende Übersicht gibt dir Auskunft über deinen aktuellen VO2 Wert, sofern du diesen Wert auf deiner Sportuhr findest:

VO2 Max Norms for Men

AGE	VERY POOR	POOR	FAIR	GOOD	EXCELLENT	SUPERIOR
13-19	<35.0	35.0 - 38.3	38.4 - 45.1	45.2 - 50.9	51.0 - 55.9	>55.9
20-29	<32.0	33.0 - 36.4	36.5 - 42.4	42.5 - 46.4	46.5 - 52.4	>52.4
30-39	<31.5	31.5 - 35.4	35.5 - 40.9	41.0 - 44.9	45.0 - 49.4	>49.4
40-49	<30.2	30.2 - 33.5	33.6 - 38.9	39.0 - 43.7	43.8 - 48.0	>48.0
50-59	<26.1	26.1 - 30.9	31.0 - 35.7	35.8 - 40.9	41.0 - 45.3	>45.3
60+	<20.5	20.5 - 26.0	26.1 - 32.2	32.3 - 36.4	36.5 - 44.2	>44.2

VO2 Max Norms for Women

AGE	VERY POOR	POOR	FAIR	GOOD	EXCELLENT	SUPERIOR
13-19	<25.0	25.0 - 30.9	31.0 - 34.9	35.0 - 38.9	39.0 - 41.9	>41.9
20-29	<23.6	23.6 - 28.9	29.0 - 32.9	33.0 - 36.9	37.0 - 41.0	>41.0
30-39	<22.8	22.8 - 26.9	27.0 - 31.4	31.4 - 35.6	35.7 - 40.0	>40.0
40-49	<21.0	21.0 - 24.4	24.5 - 28.9	29.0 - 32.8	32.9 - 36.9	>36.9
50-59	<20.2	20.2 - 22.7	22.8 - 26.9	27.0 - 31.4	31.5 - 35.7	>35.7
60+	<17.5	17.5 - 20.1	20.2 - 24.4	24.5 - 30.2	30.3 - 31.4	>31.4

TOURENTIPP ISENTHAL

Du startest beim Seelisbergsee und folgst dem Wegweiser Richtung Bauen. Herrlicher Flowtrail auf dem 'Weg der Schweiz' am Urnersee entlang, von Seelisberg via Bauen nach Bärchi, Isleten. Unterwegs warten super Aussichten auf den See, einige Feuerstellen, ein Schloss und das malerische Dörflein Bauen. Anschliessend folgt der Trail in Richtung Isenthal. Hier steigt man wahlweise empor zum Schartigwald und nimmt den eher technisch schwierigeren Trail Richtung Isenthal. Als einfachere Variante mit weniger Höhenmetern gibt es ab Isenthal einen direkten wunderschönen Trail hinunter nach Isenthal. Zurück geht's teils auf demselben Weg bis Seelisberg. Ein Abstecher zum Aussichtspunkt im Tannwald, welcher als Grundlage diente für das Wandbild im Bundeshaus, lohnt sich sehr.



Ca. 25 Km



Ca. 1450 Hm



Ca. 3.30 bis 5.00 Stunden

Unter folgendem Link in Strava findest du die Tour samt dem Abstecher zum fabelhaften Aussichtspunkt, welcher Grundlage für das Grossbild im Bundeshaus war.

Auf meiner Homepage unter '[Trailtipps](#)' findest du in unseren sechs Innerschweizer Kantone weitere spannende Tourenvorschläge. Es gibt Tourenvorschläge für Einsteiger und Fortgeschrittene.



Viel Spass bei der Entdeckung neuer Gegenden und hoffentlich bis bald!

Up2peak Trailrun Zentralschweiz

Nathalie & Guido