



TRAILRUN ZENTRALSCHWEIZ  
www.up2peak.com / [info@up2peak.ch](mailto:info@up2peak.ch)

# NEWSLETTER

Februar 2023



## TRAILRUNNING

**DER TRAIL IST DEIN ZIEL!**

*Melde dich jetzt schon an für die Camps in  
Engelberg, im Pizol oder im Eigenthal!*

# Inhalt

Workshops, Camps & Trailtreffs .....	3
Trailrunning & Yoga & Hypnose Camp RUN & FUN .....	4
Strava Profile & Clubs .....	5
Peak Punk.....	6
Mentale & physische Erinnerung .....	7
Das Sieben Minuten Training .....	7
Jonas Deichmann -Triathlon um die Welt.....	8
320 Km am Tag.....	9
Streakrun.....	9
BANFF Film Festival .....	10
Präventives Sturztraining.....	10
Laufband Ja oder Nein .....	12
Ultra Extreme in der Antarktis MYAU .....	13
Trailtipp Jänzi.....	14



*Schon PEAKPUNK PRODUKTE  
probiert?*

## Workshops, Camps & Trailtreffs

Übrigens, wir haben dir noch gar nicht mitgeteilt, dass du als trail-maniacs Mitglied von 10 % Rabatt auf alle unsere Trailrunning Workshops und Trailskills-Kurse profitierst (ausgenommen sind Camps und Trailtreff Early Risers).

Hast du dich oder deine Freunde, die noch nicht im Trailrunning Fieber angekommen sind, für den nächsten Trailskills-Kurs angemeldet? Falls nicht, profitiert ihr an diesem Freitagabend von Tipps und Tricks rund ums Trailrunning.

Falls du deine Lauftechnik verbessern und gleichzeitig neue Trail-Gebiete mit Gleichgesinnten kennenlernen möchtest, dann kannst du dich gerne hier mit folgendem Link anmelden:  
<https://trailrunzentralschweiz.ch/trailrunning-touren/>

Tag	Datum	Touren	CHF pro Pers.	Trailrunning Guides
<b>Freitagabend</b>	03.03.2023	Trailskills Sonnenberg für Einsteiger	30	Nathalie & Guido
<b>Samstag</b>	25.03.2023	Trailrunning-Workshop Algschwänd	80	Nathalie & Guido
<b>Freitagabend</b>	14.04.2023	Trailskills Krienseregg für Einsteiger	30	Nathalie & Guido
<b>Samstag</b>	22.04.2023	Trailrunning Workshop Regenflüeli	80	Nathalie & Guido
<b>Freitagabend</b>	05.05.2023	Trailskills Dietschiberg für Einsteiger	30	Nathalie & Guido
<b>Samstag</b>	13.05.2023	Family Trail Day Krienseregg	**ab 69	Nathalie & Guido
<b>Samstag/Sonntag</b>	03.-04.6.2023	Engelberg Trailrunning & Yoga Camp	*** ab 115	Nathalie & Natalie & Guido
<b>Freitag-Sonntag</b>	22.-24.09.2023	Pizol Trailrunning & Yoga Camp	*495	Nathalie & Natalie & Guido
<b>Samstag/Sonntag</b>	30.09-01.10.2023	Eigenthal Trailrunning Spass in privater Gruppe 4 Pers.	295	Nathalie & Guido

\* Preis im Doppelzimmer, Einzelzimmer CHF 545

\*\* Preis pro Familie mit einem Elternteil und max. 2 Kids

\*\*\* Preis für ein Kurstag ohne Übernachtung (2 Kurstage CHF 195)

Übernachtung und Halbpension mit 3-Gang-Menü im Trailhotel im DZ CHF 130 pro Pers. (EZ-Zuschlag CHF 20 pro Pers.)

# Trailrunning & Yoga & Hypnose Camp RUN & FUN

*Jetzt anmelden!*

Die letzten Camps waren voll von positiven Erfahrungen, spannenden Erlebnissen, aufgestellten Teilnehmern und unvergesslichen Momenten in der Natur. Dabei entwickelten sich einzigartige Freundschaften und ein exzellenter Teamspirit.

Trailrunning Camps fördern die Community und vertiefen deine Trailrunning Kenntnisse.

Du hast endlich mal Zeit abzuschalten und übers Weekend Natur pur & Regeneration zu geniessen.

Mit deiner Teilnahme kannst du dabei von vielen weiteren Erfahrungen und Benefits profitieren:

- Unterstützung und Vertrauen im Team
- Gediegene Atmosphäre
- Neue Bekanntschaften
- Naturverbundenheit und Natur spüren
- Zur Ruhe kommen können
- Neue und teils unbekannte Gebiete entdecken

## Engelberg 03.-04.06.2023

Melde dich jetzt schon an für unser **Trailrunning Weekend-Camp in Engelberg**. Es besteht die Möglichkeit im Trail Hotel zu übernachten und uns dort zu verköstigen. Geniale Touren in den Gebieten Ziblen, Fürenalp, Gerschnialp, Lutersee und Brunni stehen auf dem Programm. Unsere Yoga-Guide Natalie Pfizenmaier lädt dich vor und nach dem Laufen zum Stretching und Entschleunigen ein. Guido führt dich parallel in die Welt der Entspannungshypnose ein.

Es werden zwei Lauf-Levels angeboten:

### **Einsteiger:**

Du bist bereits ambitionierte(r) Wanderer(in) oder hast schon wenig Erfahrungen auf dem Vita Parcours oder auf Trails sammeln können und möchtest deine Trail-Technik verbessern. Folgende Inhalte werden bei beiden Niveaus angeboten.

- Laufstil/Laufanalyse
- im Up- und Downhill Techniken
- Lauf-ABC Übungen
- Infos über Wettkampfvorbereitung, Ernährung, Sicherheit in den Bergen, Routenplanung, mentale Techniken etc.

**Anforderungen:** 10km Lauf in ca. 70-80 Minuten in der Ebene / 1000HM bergauf gehen oder laufen in ca. 3 Stunden



## Fortgeschrittene:

Für ambitionierte TrailrunnerInnen, welche gerne Long Runs von mindestens 20 Kilometern am Stück laufen möchten. Ideale Vorbereitung für deine geplanten Rennen/Marathons über 30 Km mit vielen Höhenmetern. Auch zusätzliche Tipps zu Alternativ-, Intervalltrainings und Treppentrainings und Fartleks gehören dazu.

**Anforderungen:** 10km Lauf in <60 Minuten in der Ebene / 1000HM bergauf gehen oder laufen in unter 2 Stunden

**Wir bieten auch «nur» Tagesworkshops an (OHNE Übernachtung). Anmeldung erwünscht bis spätestens 1. April 2023.**

Das detaillierte Kursprogramm findest du auf unserer Homepage.

<https://trailrunzentralschweiz.ch/engelberg-trailrunning-yoga-camp/>

### Eigenthal 30.09.-01.10.2023

Diesen Herbst findet im wunderschönen Eigenthal das erste Abenteuer Weekend in der privaten Gruppe von nur 4 Personen statt. Ihr könnt zu zweit im herzigen Fass übernachten und erhaltet am Morgen einen Frühstückskorb vor eure Fass-Tür geliefert. Am Abend genießt ihr den Outdoor Hot-Pot und genießt die umliegende Bergwelt.

<https://trailrunzentralschweiz.ch/eigenthal-trailrunning-abenteuer/>

### Pizol 22.-24.09.2023

Zudem findet zum dritten Mal findet das Trailrunning & Yoga Camp im Pizol statt.

Weitere Infos findest du vorab mal auf der Homepage:

<https://trailrunzentralschweiz.ch/pizol-trailrunning-yoga-camp-2/>



## Strava Profile & Clubs

Vielleicht bist du schon bei Strava registriert und zeichnest dort deine Aktivitäten auf oder du schaust nach was deine Freunde heute geleistet haben?

Mitglieder von Strava können zurückgelegte Strecken über eine mobile Applikation für Smartphones oder ein kompatibles GPS samt Informationen zu Dauer, Steigung, Geschwindigkeit, Krafteinsatz, Temperatur oder Energieumsatz abspeichern. Anschließend besteht die Möglichkeit, die Daten detaillierter auszuwerten und die eigene Leistung mit anderen Mitgliedern des Netzwerkes zu vergleichen. Einige der angebotenen Dienste sind kostenlos, gegen eine Gebühr kann die Funktionalität

jedoch erweitert werden. Des Weiteren verfügt Strava über eine Segmentauswertung mit Bestenlisten für zahlende Mitglieder. Daher kann jeder Nutzer ein Segment aus einer aufgezeichneten Strecke generieren. Wer dann über dieses Segment radelt oder läuft und die Datei zu Strava hochlädt, wird in die Bestenliste dieses Segments aufgenommen; eine zusätzliche Motivation, die wenige Trainingsplattformen bieten.

Wir sind bereits einige Jahren Strava-Athleten. Vielleicht möchtest du uns auf unseren Touren verfolgen?

<https://www.strava.com/athletes/55757222> NATHALIE

<https://www.strava.com/athletes/29454295> GUIDO

Im Weiteren haben wir unseren eigenen **Strava Club 'up2peak'** vor kurzem gegründet. Sei dabei und trete in den Club ein. Gleichzeitig kannst du noch im Club 'trail-maniacs Luzern' beitreten.

## Peak Punk



### no Bullshit inside

Diese Schweizer Marke im Sportfood-Bereich hat eine klare Mission. Sie möchte nachhaltig beweisen, dass Sportnahrung auch 100% natürliche Zutaten aufweist. Thomas und Roger riefen diese Marke im Jahre 2017 ins Leben. Das Erfolgsrezept von Peak Punk steht für:

- **Ausdauer**
- **Wachsamkeit**
- **Nachhaltigkeit**
- **Verrücktheit**
- **100% Natürlichkeit**
- **Alles ohne Konservierungsstoffe**

Der Markt ist voll von verarbeiteten Snacks und Getränken, vollgepackt mit künstlichen Mitteln (Palmöl, Konservierungsstoffe, Industriezucker etc.). Die Folgen solcher Nahrungsmittel sind fatal. Für Mensch und Erde gleichermassen. Die Schweizer Produktion der Peak Punk Getränke wie auch der Riegel bedeutet keine Nachteile für die Natur.

\*\*\*\*\*

## Sichere dir 1 von 10 CRAZY PEAK PUNK PACKAGES bis 23.02.2023

\*\*\*\*\*

Unser Partner Peak Punk schenkt dir ein Gratis-Probierset. Bitte sende schnellstmöglich deine Anfrage über [info@up2peak.ch](mailto:info@up2peak.ch). Unter den eingereichten Anfragen werden 10 Gratis-Probiersets ausgelost.

Ab sofort bis und mit 23. Februar offerieren wir dir mittels folgendem **Gutscheincode** eine Preisreduktion von 20 % auf das gesamte Sortiment.

Keine Mindestbestellung notwendig, portofrei ab CHF 45.

**CODE: up2peakpunk**

<https://peakpunk.com/shop/>

## Mentale & physische Erinnerung

Kann ich nach zwanzig Jahren Sportabstinenz bei meinem Wiedereinstieg von der sportlichen Jugend profitieren?

Wenn wir in jungen Jahren regelmässig Ausdauersport betrieben haben oder aktuell einige Jahre eine Sportpause eingelegt haben, kann ein Wiedereinstieg einfach sein und wir müssen nicht von Null an beginnen. Unsere Muskeln haben eine Art Gedächtnis. Es wird sich an unsere früheren Aktivitäten erinnern, vor allem bezüglich der Bewegungsabläufe. Eine Person, welche in ihrer Kindheit/Jugend nicht so sportlich war, wird es schwieriger haben. Man muss sich Schritt für Schritt steigern und dosiert anfangen Sport zu treiben. Denn nicht nur das Herz-Kreislauf-System muss sich wieder an die Belastung anpassen, sondern auch die Sehnen, Muskeln und Bänder. Sport ist die beste Art, um den normalen Alterungsprozess etwas entgegenzuhalten. Je mehr Muskeln man hat, desto länger bleibt man selbständig im hohen Alter.

## Das Sieben Minuten Training

Auch wenn du mal eine Zeit lang keine Zeit hast zu trainieren, dann mache mindestens **die sieben 60-Sekunden-Übungen täglich und so bleibst du fit**. Sieben bis zehn Minuten täglich reichen schon, um Ausdauer, Kraft und Koordination zu trainieren, egal ob daheim oder sogar im Büro. Bereits nach zwei Wochen Inaktivität flaut bei 40- bis 60-Jährigen die Leistungsfähigkeit dramatisch ab und die Stoffwechselwerte verschlechtern sich. Nach zehn Minuten Belastung aktiviert unser Körper Mechanismen, die sich positiv auf Herz, Gefässe und Gehirn auswirken.

Eine Studie weist nach, dass wenn wir täglich in sitzender Haltung verweilen, das Risiko für Diabetes, Herzinfarkt und gar für einen vorzeitigen Tod signifikant erhöht wird. Bei diesem Kurztraining ist es wichtig, dass man nach einer 60-Sekunden-Übung 15 Sekunden Pausen einlegt.



## Jonas Deichmann -Triathlon um die Welt

Extremsportler Jonas Deichmann über seine Reiseabenteuer...

Wir konnten während seinem Vortrag an der Swissman Night in Zürich am 16. Januar 2023 live dabei sein. Der Vortrag fand im lässigen Trendlokal Stall 6 statt. Es war absolut spannend zu hören wie Jonas die **430 Tage um den Globus** mit eigener Antriebskraft auf zwei Räder, auf zwei Füßen und im Wasser geschafft bzw. erlebt hat. Einfach unglaublich.

Im September 2020 startete er in München zu seinem bisher größten Abenteuer, einer Triathlon-**Weltumrundung**.

Als er am 30. November 2021 nach 430 Tagen nach München zurückkehrte, hatte er die Distanz von 120 Ironman absolviert: 450 Kilometer Schwimmen entlang der kroatischen Küste, 21.000 Kilometer auf dem Rad und 5.060 Kilometer Laufen quer durch Mexiko. Unglaubliche Leistung!

Hier ein paar Impressionen zum Vortrag an der Swissman Night:





### Book "Das Limit bin nur ich"

Sein neues Buch ist jetzt im Buchhandel erhältlich. Auch online erhältlich (e-book, audio book, Filmmusik).



... und hier noch ein paar Videos von seinen Erlebnissen rund um die Welt.

<https://jonasdeichmann.com/triathlon-360-degree/>

<https://www.youtube.com/watch?v=CmOUaLlW2Qk&t=7s>

## 320 Km am Tag

An den Europameisterschaften beim **24h Lauf** hat Alexander Sorokin sage und schreibe **319,164** Km in 24 Stunden hinterlegt. Und das mit einer durchschnittlichen Geschwindigkeit von **4:30 Minuten pro Kilometer!** Unglaublich, noch vor 10 Jahren wog der Litauer über 100 Kilogramm und hatte mit Laufen noch nichts am Hut. Er trank viel Alkohol, rauchte und arbeitete im Casino. In seinem Leben musste er dringend etwas ändern und hat sich fürs Laufen entschieden. Mittlerweile hat er als Ultramarathonläufer bereits sieben Weltrekorde gebrochen, unter anderem auch jener im **100Km Lauf** mit **6:05:41**.

## Streakrun

Streakrunner sind LäuferInnen, welche einer ganz bestimmten Herausforderung beitreten. Sie möchten **täglich eine Meile laufen (1,6 Kilometer) und dies ohne Ausnahme**. Das heisst, wenn sie einen Tag die 1,6 Kilometer nicht laufen, fangen sie mit der Challenge neu an. Einen Tag nachholen oder am Vortrag mehr laufen gilt nicht.

Der 66jährige Schweizer Gerhard Milz aus Kreuzlingen hat es bereits über 6391 Tage geschafft, das sind 17.5 Jahre lang, ohne einen Tag nicht laufen zu gehen. Wahnsinn, oder? Vielleicht auch was für dich?

[www.runeveryday.com](http://www.runeveryday.com)

## BANFF Film Festival

*2 Gratis-Tickets zu gewinnen!*



Freut euch auf zwei große Abenteuerdokus, die unterschiedlicher nicht sein könnten: In **Balkan Express** erkunden wir per Bike und Ski die wildesten Berge Europas. Mit **To The Hills & Back** geht es dann in die Canadian Rockies und in die Alpen. Bildgewaltig wird es in **Creation Theory**: Macht euch gemeinsam mit drei SportlerInnen und einem Musiker auf die Suche nach der Quelle der Kreativität. Außerdem dabei: Deep Water Soloing in Mexiko; In **Reel Rock: Cenote** erfahren wir, wie Adolfo „Fito“ Trujillo beim Schwimmen seine Kletterleidenschaft entdeckte. Und mit den rasanten Rides von **Colors of Mexico** und **Continuum** kommt auch das Thema Mountainbiken nicht zu kurz.

Gewinne zwei Tickets für diese Vorstellung, indem du uns kurz eine Mitteilung mit dem Hinweis «**BANFF Wettbewerb**» bis **23. Februar 2023** auf [info@up2peak.ch](mailto:info@up2peak.ch) zukommen lässt.

Wo: Luzern, Paulusheim

Wann: Mittwoch, 08.03.2023

Zeit: 19.30 Uhr

<https://banff-tour.de/de/banff-programm-2023>

## Präventives Sturztraining

Stolpern und Stürzen gehört im Leben eines Menschen leider dazu. Wusstest du, dass Stürze die häufigste Ursache für die Nichtberufsunfälle sind? Sie sind für rund ein Drittel davon verantwortlich. Mit einem geeigneten Training, zum Beispiel zur Kräftigung der Rumpf- und Beinmuskulatur, ein Koordinationstraining z.B. auf dem SensoPro, der Vibrationsplatte oder dem Balance Board lässt sich gegensteuern. Dabei werden das Gleichgewicht und das Reaktionsvermögen trainiert.

Vor allem im Alter wird die Muskulatur schwächer, die Reaktion langsamer und die Knochen werden brüchiger. Besonders bei Menschen, welche bereits einmal gestürzt sind und sich dabei verletzt haben, sind danach übervorsichtig und bewegen sich weniger als vorher. Der Körper ist dann weniger trainiert und das Risiko weiterer Stürze steigt. Besonders wichtig ist es dann mit Hilfsmittel mit Stöcken und stabilisierenden Schuhen mit gutem Grip unterwegs zu sein. Auch Faktoren wie mangelnde Sehfähigkeit, ungenügenden Aufmerksamkeit oder Schwindel sowie Reaktions- oder Gleichgewichtsprobleme können hu Stürzen führen. Aus diesem Grunde sind Stabilitäts- und Gleichgewichtsübungen empfehlenswert. Ein besonders gutes Training ist das Treppensteigen. Hier können Übungen an der Kante (Wadentraining) oder Sprünge auf einem Bein gemacht werden. Für ältere Personen empfehlen wir, dass sie sich immer wieder mal auf den Boden legen und versuchen wieder allein aufzustehen.

### **SensoPro Ganzkörpertraining**

Über **100 verschiedene Trainingsprogramme** und Möglichkeiten stehen dir zur Verfügung. Du absolvierst ein Ganzkörpertraining bei dem Sturzprophylaxe, Rücken, Beine und Oberkörper intensiv, aber individuell, trainiert werden! Wenn du das erste Mal aufs SensoPro Trainingsgerät nutzt, wirst du bereits sehr schnell merken, dass all deine Muskeln und Gelenke beansprucht werden. Diese Geräte findet man oft in Physio-/Fitnesscentern, auch teils in grösseren ActivFitness Zentren. Fitnesscoaches zeigen dir, auf welchem Level du starten kannst für ein optimales Ergebnis.



Kraft und Koordination werden gleichzeitig trainiert. Nicht nur junge Mitglieder benutzen den SensoPro. Auch älteren Kunden gefällt dieses Trainingsgerät. Im Bereich Sturzprophylaxe bewirkt es einen grossen Effekt.

Eine Trainingseinheit dauert zehn Minuten. Nach diesen zehn Minuten wirst du merken, dass es anstrengend war, aber dass die vielseitigen Möglichkeiten sehr viel Spass machen.

### **Pods Balance Training**

Das ultimative Balance Training für mehr Gelenk- und Bänderstabilität, Kraft, Mobilität und Reaktion. Diese Hilfsmittel fördern die Tiefenmuskulatur und dein Gleichgewicht.



### **Balance Pad**

Durch das Training mit einem Balance Pad (gerne auch als Balance-Kissen bezeichnet) wird auch die Tiefenmuskulatur angesprochen. Das Koordinationstraining verhilft aber nicht nur zu einem besseren Körpergefühl und einer Kräftigung der Muskulatur.



### **Balance Board**

Ein Balanceboard kann eine hervorragende Möglichkeit sein, um seine Muskulatur in Schwung zu bringen. Ein Balance Board Training stärkt vor allem deine Tiefenmuskulatur. Mit gezielten Balance Board Übungen kannst du jedoch auch einzelne Muskelgruppen ansprechen.



### **Sypoba Board**

Kraft, Koordination, Geschicklichkeit und Beweglichkeit lassen sich super trainieren. Vor allem die Tiefenmuskulatur wird dabei beansprucht. Die Einsatzgebiete sind grenzenlos. Dosierte und aufbauendes Training sind sogar in spielerischen Formen möglich. SYPOBA® bietet ein vielseitiges Trainingsgerät für Jung und Alt.





## Laufband Ja oder Nein

Im Winter aufs Laufband zu wechseln, bringt nicht unbedingt Vorteile. Es ersetzt nicht das Training an der frischen Luft.

Das Laufband ist weicher als der Boden im Gelände, deshalb ist es für die Sehnen anspruchsvoll.

Ein gutes sicheres Laufband sollte gross sein, d.h. eine Länge von 150 cm und eine Breite von 60 cm aufweisen. Diese kosten jedoch ca. CHF 2'000. Die Geräte für zu Hause sind meistens kleiner und unsicher. Das Laufband sollte mit einem Notfallclip ausgestattet sein.

Wir haben für euch ein paar Vor- und Nachteile vom Laufband-Training erforscht:

### Nachteile:

- Man läuft wie auf Morast; die Läufer müssen mehr Kraft zum Abstossen aufwenden
- Das Training belastet Sehnen und Bändern viel stärker
- Die Hüfte bewegt sich weniger als im Gelände
- Der Fuss bleibt länger am Boden als beim Laufen im Gelände
- Der Fuss wie auch das Knie haben beim Auftreten einen kleineren Winkel
- keinen Gegenwind, der kühlt (der Puls ist dadurch höher)
- Ungeübte, ältere oder Leute mit geringerer Reaktionsfähigkeit stolpern oder stürzen (die Verletzungen sind erheblich)
- Trockene Luft schwächt die Schleimhäute, der Körper wird anfälliger für Viren
- Monoton, Blick an die Wand

### Vorteile:

- Training bei Schlechtwetter wie Sturm, Gewitter etc.
- Training in kurzer Bekleidung
- Eingabe von Lauftempo und Zeitintervall sind möglich
- Für Sportler geeignet, welche sich nach einer Verletzung erholen
- Im Fitnesscenter möglich in Kombination mit einem anderen Training

# Ultra Extreme in der Antarktis MYAU



Nur selten begegnet man einem Läufer, der an der Küste oder auf einer langen, geraden Strecke einen Autoreifen hinterher zieht. Man fragt sich dann sicher, warum er dies macht. Du kannst also davon ausgehen, dass er darauf trainiert, einen Schlitten über längere Zeit hinter sich her zu ziehen und er sich möglicherweise für den YAU angemeldet hat. Oder es ist Jonas Deichmann, der bei seiner Laufrunde einen Trailer hinter sich herzog.

Dieser Trail mit einer Gesamtdistanz von 430 Meilen folgt der Strecke des Yukon Quest, des härtesten Hundeschlittenrennens der Welt. Am 4. Februar 2023 ist es nach zwei Jahren wieder so weit.

Die Teilnehmer sind Temperaturen bis minus 42 Grad ausgesetzt (die je gemessene kälteste Temperatur war sogar -60 Grad).

**Wie schützen sich jedoch die Athleten vor dieser klirrenden Kälte?** Hier ein paar Tipps und Infos dazu, welche dich bestimmt interessieren könnten:



1. Warte nicht, bis dir kalt wird. (vorher eine Schicht mehr anziehen, Feuer machen, schlafen, was Warmes trinken)
2. Schaue, dass es dir nicht zu warm wird (wenn man schwitzt und es später kälter wird, friert die Kleidung fest)
3. Nimm chemische Wärmepads mit
4. Hole Eis in Bächen oder Seen und schmelze es. (Dafür brauchts z.B. eine kleine Axt)
5. Trinke und esse viel (dein Körper kann viel besser mit der Kälte umgehen)
6. Stelle sicher, dass du deinen Kocher und andere Geräte mit Handschuhen bedienen kannst
7. Stelle dich auf lebensbedrohliche Situationen wie extreme Kälte und Verlaufen ein (Entwickle Szenarien, wie du mit solchen Situationen umgehst (Wo sind meine Streichhölzer und mein stromfestes Feuerzeug? Wo sind meine Kleider zum Wechseln?))
8. Beim Feuermachen trockenes Holz verwenden und ein Loch graben (nicht auf einer Schneeunterlage)
9. Verwende einen Daunenschlafsack (Vapour Barrier liner). Auch Handschuhe und Socken mit diesen Membranen.

Hart ist dieses Rennen, weil es schwierig ist, die Markierungen bei Neuschnee oder Schneeverwehungen überhaupt zu finden. Zudem werden Markierungen von Schneemobilen überfahren oder herausgerissen.

Hier findest du ein Video:

<https://arcticultra.de/video/>

Falls du irgendwann in deinem Leben so was Extremes machen möchtest, hier noch ein paar Infos dazu 😊

<https://arcticultra.de/de/news/>

## Trailtipp Jänzi

Wie der Name Jänzi Panorama Trail bereits verrät, führt dieser Trail aufs Jänzi, von wo aus du eine herrliche Aussicht auf die umliegende Bergwelt und das Sarneraatal geniessen kannst.

Die Rundtour führt dich zum Restaurant Schwendi-Kaltbad, weiter entlang der Schliere, du zweigst dann bei der Brücke Pkt. 1409 ostwärts ab hinauf zur Egg Pkt. 1608 und über den Grat in nördliche Richtung zum Jänzi. Es lohnt sich beim Gipfelkreuz eine Pause einzulegen und sich von der einzigartigen Kulisse verzaubern zu lassen. Der Rückweg führt über weite Hügel zur Wolfetsmatt—Hohnegg zurück zum Parkplatz Langis (letzter Abschnitt entlang der Strasse.)

**Distanz:** ca. 16 Km

**Höhenmeter:** 900 Hm

**Trailzeit:** ca. 3 Stunden (ohne Pausen)

Die genauen Tourendetails wie gpx-File etc. können bei uns bezogen werden ([info@up2peak.ch](mailto:info@up2peak.ch))



Vor allem im Kanton Uri sind neue ['Trailtipp'](#)s aufgeschaltet worden. Falls wir dich bei der Planung von winterlichen Touren, beim Techniktraining oder bei der Trainingsplanung unterstützen können, dann kontaktiere uns unter [info@up2peak.ch](mailto:info@up2peak.ch). Wir begleiten dich auch gerne privat auf Trailrunning-Touren oder Wanderungen.

Viel Spass auf euren Trails und hoffentlich bis bald!

Up2peak Trailrun Zentralschweiz

Nathalie & Guido

*P.S. Hast du gewusst, dass es den Newsletter bereits seit Mai 2022 gibt? Es lohnt sich im Newsletter-Archiv nachzuschauen!*