



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

NEWSLETTER JUNI 2022



TRAILRUNNING

Leicht gemacht - Laufe effizienter und gelenkschonender!

NEWS

Strava Club 'Trailrun Zentralschweiz'

Neu sind wir in Strava mit einem eigenen Club vertreten. Gerne könnt ihr beitreten und eure Leistung wöchentlich mit euren Kollegen/Innen vergleichen. Hier posten wir mit Beiträgen regelmässig unsere Angebote oder sonstige nützliche Informationen. Anmelden kannst du dich gleich mit folgendem Link: <https://www.strava.com/clubs/trailrunzentralschweiz>

NEUE ANGEBOTE

Höhenangst bekämpfen

Neu bieten wir auch Kurse an für Personen, welche unter Höhenangst leiden. Wir nehmen uns gezielt Zeit, dich dabei persönlich zu begleiten und in deiner mentalen Stärke zu unterstützen.

Burnout-Prävention, Stärkung der Resilienz & Stressbewältigung

Sport und seelische Widerstandskraft – wieso können die einen einen Ultramarathon 'mit Links' schaffen und überstehen die grössten psychischen Krisen unbeschadet? Beides hat sehr viele Parallelen. Mit grundlegenden Erfahrungen in Business und Sport können wir dir den Brückenschlag zwischen beiden Welten machen und dir wertvolle Werkzeuge in die Hände legen...auch ohne, dass du LeistungssportlerIn bist.

Individuelle Touren

Unterwegs auf den schönsten Trails - ganz nach deinen individuellen Wünschen.

Du möchtest flowige Trails entdecken, das Feeling eines magischen Grates erleben, den Sonnenauf- oder untergang auf einem herausfordernden Gipfel zelebrieren, eine Wettkampfstrecke inspizieren oder ganz einfach eine coole Zeit unterwegs geniessen...

...dann verrate mir wonach es dich gelüstet - und wir starten zusammen deine ganz individuelle Tour! In der Zentralschweiz bin ich mit meinem Team **PERSÖNLICH VOR ORT** für dich da, auch unter der Woche!

Hier ein paar mögliche Touren:

- Sonnenaufgang auf dem **Mittagsgüpfli oder Mythen**
- Sonnenuntergang **Rigi via Geissrücken**
- Unterwegs auf dem **Arvirat**
- Entdeckung des **Pilatusgrates**
- Wettkampfvorbereitung auf Teilstrecken des **Eiger-Ultra Trails**
- Skyrun-Abenteuer **Gross-Titlis**
- Entdeckung der Biosphäre Entlebuch

Touren & Camps

Es gibt noch freie Plätze! Wer möchte noch ein bisschen an seiner Trailrunning-Technik, speziell im Up- und Downhill feilen?

Es wäre schön, euch auf eine dieser Touren zu sehen!

Tag	Datum	Touren	Preis p. Pers. CHF	Trailrunning Guides
Samstag	18.06.22	Arvirat Workshop	80	Nathalie & Guido
Freitag	24.06.22	Lutersee Engelberg Workshop	80	Guido
Sonntag	26.06.22	Rigi Early Riser Trailtreff	15*	Nathalie & Guido
Samstag	23.07.22	Regenflüeli	80	Guido
Samstag	17.09.22	Alpgschwänd mit Riesencrèmeschnitte	80	
Freitag-Sonntag	23.-25.09.22	Pizol Trailrunning & Yoga Camp	495**	Nathalie & Natalie

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

***im Doppelzimmer Berghotel Gaffia*

Trailrunning & Yoga Camp

SAVE THE DATE! Das neue Programm steht bereit für unser 3tägiges 'Trailrunning & Yoga' Camp für Einsteiger und Fortgeschrittene im Pizol. Frag unverbindlich an bei info@up2peak.ch.

TRAININGSREIZE SETZEN

Viele LäuferInnen laufen stets die gleiche Strecke in einer gleichen Zeit und dies sogar teils mehrmals wöchentlich. Auf diese Art kommt man in seiner Leistung - geschweige denn in der Schnelligkeit - nicht weiter. Aus diesem Grunde ist Abwechslung im Training sehr wichtig! Hier ein paar Beispiele:

Der Crescendolauf

Ein Crescendolauf ist ein **langgezogener Steigerungslauf**. Dieser kann sowohl tempoorientiert als auch herzfrequenzorientiert gestaltet werden. Zwei Beispiele: Beginne den Lauf im mittleren Tempo, steigere die Intensität alle 20 Minuten anhand deiner Herzfrequenz zunächst auf das LDL-Tempo, dann MDL-, ZDL- (MDL = Mittlerer Dauerlauf, ZDL = zügiger Dauerlauf) und schließlich MRT, um abschließend 20 Minuten im LDL-Tempo auszulaufen. So kommst du auf einen anspruchsvollen Zweistundenlauf. Alternativ kannst du dem Lauf auch an deiner Geschwindigkeit und der gelaufenen Distanz ausrichten. Solch ein langer Crescendolauf eignet sich als krönenden Höhepunkt einer Marathonvorbereitung, bevor die zwei- bis dreiwöchige Taperingphase beginnt.

Halbmarathon im MRT

Auch ein Halbmarathonwettkampf im MRT (Marathontempo) eignet sich als gutes Marathontraining. Noch besser jedoch als das Marathonrenntempo 21,1 Kilometer durchzulaufen

ist auch hier ein **langgezogener Steigerungslauf**. Teile dazu die Strecke in dreimal sieben Kilometer auf. Laufe die ersten sieben Kilometer 15 Sekunden langsamer als beim Marathon geplant, die nächsten sieben Kilometer im MRT und die letzten sieben Kilometer 15 Sekunden pro Kilometer schneller, was ungefähr deinem HMRT entspricht.

Wechseltempo 10Km/21 Km Tempo

Gehe zum Tpotraining auf die Bahn. Laufe zunächst 15 Minuten locker ein. Starte anschließend ein **Intervallprogramm** mit abwechselnd **400 Meter im 10RT (Racetempo 10 Km)** und dann **400 Meter im MRT (Marathon Tempo)**. Insgesamt zwölf Runden sind ein guter Anfang. Mit der Zeit kannst du dich auf 20 Runden (10 x 10RT und 10 x MRT) steigern. Zum Auslaufen wieder 15 Minuten langsam traben. Dieses Training ist wirklich hart.

Eine lange Radeinheit pro Woche

Viele Triathleten und Duathleten sind im Vergleich zu den Spezialisten die schnelleren Läufer, weil sie regelmäßig auf dem Rad trainieren. Während Marathonläufer meist nur in der heißen Marathonvorbereitungsphase wöchentlich einen langen Lauf machen, gehören längere zwei bis drei **Radeinheiten** pro Woche über drei Stunden und mehr zum **Ganzjahresstandardprogramm für Ausdauer-Multisportler**. Sie schulen den **Energiestoffwechsel** viel intensiver als reine Langstreckenläufer, erhalten eine höhere **Sauerstoffaufnahme** und als Ergebnis einen verbesserten **Fettstoffwechsel**.

Belebe dein Trainingsalltag. Setze neue Impulse, probiere den ein oder anderen Tipp aus!

PLYOMETRIE – SPRUNGKRAFT

TREPPENTRAINING:



Intensität: 3- bis 4-mal 30 Wiederholungen

Stell dich auf die unterste Treppenstufe und schaue nach unten. Deine Füße sind mit den Fersen noch auf der Stufe, die Fussspitzen sind in der Luft. Lass deine Fussspitzen nach unten gehen und ziehe sie wieder hoch. **Achtung:** Achte auf deine Beinachsen. Die Knie sollten gerade über deinen Füßen stehen. **Variante:** Die gleiche Übung auf einem Bein absolvieren, das zweite bleibt in der Luft.



Intensität: 3- bis 4-mal 30 Wiederholungen

Stell dich wieder auf die unterste Treppenstufe, nur dieses Mal blickst du in die andere Richtung. Die Fussspitze ist jetzt auf der Treppe und die Ferse in der Luft. Beuge jetzt deine Knie um ca. 30°. Jetzt drückst du dich auf die Fussspitzen und gehst danach wieder langsam nach unten. Die Kniegelenke bleiben immer im selben Winkel. **Achtung:** Dein Körper bewegt sich dabei hoch und runter. Schau zu deinen Fussgelenken, so dass diese nicht nach innen oder aussen knicken. **Variante:** Auf einem Bein.



Intensität: 3- bis 4-mal 20 Wiederholungen pro Seite

Stell dich unten an die Treppe. Der linke Fuss ist jetzt auf der ersten oder sogar zweiten Stufe. Du steigst nach oben und ziehst das rechte Knie bis in einen 90°Winkel hoch. Dann mit dem rechten Bein wieder nach unten. Zu Beginn ist es noch erlaubt, sich am Geländer zu halten. So bald als möglich aber ohne Unterstützung auskommen. **Achtung:** Hier schaust du jetzt auf deine Knieachse deines linken Beines. Dein Knie sollte in einer geraden Bahn beugen und strecken, ohne nach innen oder nach aussen auszuweichen. **Variante:** Boden unten nicht mehr berühren, sondern direkt wieder nach oben gehen.

SEILSPRINGEN:

Ich empfehle dir auch gelegentlich Seilspring-Einheiten zu absolvieren. Gerade wer seinen Laufstil hin zum Vorfuss- oder Mittelfussläufer verändern möchte, trainiert damit bereits die nötigen Muskeln.

Seilspringen spart Zeit beim Training und bringt folgende Verbesserungen:

- Das **Herz-Kreislauf-System** kommt in wenigen Sekunden in Schwung
- Die gesamte Beinmuskulatur gewöhnt sich schon mal an die Bewegung, **Knochen und Bänder** werden aber im Vergleich zum Joggen nur **halb so stark belastet**.
- Hervorragendes Training der **Fuss- und Wadenmuskulatur**.
- Bei moderatem Tempo verbrennt man je nach Körpergewicht, Geschlecht und Alter **400–600 kcal in 30 Minuten**. Der **Kalorienverbrauch** ist somit vergleichbar mit einer Stunde Joggen.

NÜCHTERNTRAINING

Mit Sport allein nimmt man leider nicht ab. Entscheidender ist, wie man sich ernährt. Sport ist aber in jedem Fall die perfekte Ergänzung dazu. Und wenn er vor 12 Uhr ausgeführt wird, ist die Erfolgsaussicht laut einer amerikanischen Studie am grössten. Möglich sind dabei folgende drei Gründe:

- Wer normalerweise am Morgen trainiert, hat seltener das Problem, dass etwas dazwischenkommt. So ist für Regelmässigkeit gesorgt.
- Wer am Morgen nüchtern trainiert, optimiert seinen Fettstoffwechsel und kann den Fettabbau anregen.
- Wenn am Morgen trainiert wird, tritt ein erhöhtes Sättigungsgefühl ein und als Folge wird über den Tag weniger gegessen.

Wer abnehmen will, sollte einerseits seine Ernährungsgewohnheiten hinterfragen und andererseits Sport fix ins Wochenprogramm integrieren. Und dieser findet idealerweise am Morgen statt. Wichtig ist dabei, dass Ernährung und Sport so gewählt sind, dass es langfristig praktikabel ist.

5 TIPPS FÜRS MORGENTRAINING

- Plane Trainings fix in deinem Wochenkalender ein, damit sie auch effektiv stattfinden.
- Wenn du am Morgen nüchtern trainierst, tue dies idealerweise mit moderater oder gar tiefer Intensität und über eine Dauer von 30 bis 90 min.
- Gib deinen Trainings mit unterschiedlichen Trainingsformen Inhalt und damit einen Sinn. So sorgst du für zusätzliche Motivation und eine garantierte Leistungssteigerung.
- Ergänze zur Steigerung des Grundumsatzes das Ausdauertraining mit Kraftgymnastik. Dazu reicht das eigene Körpergewicht in der Regel aus, und es braucht nicht zwingend den Gang ins Fitnesscenter.
- Nach der Einheit solltest du darauf achten, dass du die Kohlenhydratspeicher wieder ausreichend füllst und genügend Zeit zur Erholung einplanst.

Berechnung der Trailzeit



Als Grundlage für die **Berechnung** der **Wanderzeit** dient die DIN 33466 Norm (Wegweiser für Wanderwege), die auch von den Alpenvereinen verwendet wird. Diese nimmt als durchschnittliche Geschwindigkeit 4 km/h auf ebener Strecke und 1 Stunde für 300-400 Höhenmeter als Berechnungsgrundlage an. Oder man rechnet die 2/3 der angegebenen Wanderzeit beim Downhill und beim Uphill ca. die Hälfte der angegebenen Zeit. Ich als erfahrene Trailrunnerin gehe von folgenden Richtzeiten aus.

- Ca. 800 Höhenmeter pro Stunde für den Aufstieg
- Ca. 1600 Höhenmeter pro Stunde für den Abstieg
- Ca. 4 Kilometer horizontal pro Stunde

Tourentipp einsamer Seewlisee

Auf meiner Homepage unter '[Trailtipps](#)' findest du in unseren sechs Innerschweizer Kantone diverse Tourenvorschläge. Darunter findest du Touren vom Level einfach bis schwer. Heute stelle ich dir eine wunderschöne Trailrunningtour im Urnerland vor.

Das Auto kann in Altdorf beim Dorfplatz gelassen werden. Dort steigst du ins Postauto nach Silenen/Dägerslohn. Ca. 5 Minuten Fussmarsch zur abenteuerlichen Open-Air-Seilbahn, welche dich max. zu viert (pro Fahrt) zu Kilchenbergen bringt. Hier gibt's beim Äpler einen Kaffee zur Stärkung, bevor der steile Uphill unterhalb der Windgällen zurückgelegt wird. Oben auf der Anhöhe angekommen, geniesst du die wunderschönen Flowtrails bis zum idyllischen türkisblauen Seewlisee. An diesem schönen Platz kann gut verweilt werden, u.a. auch mit einem Sprung ins kalte Bergseeli. Weiter geht's zum Seewligrat und im langen, traumhaften Donwhill zur Griesalp via Bielen nach Unterschächen. Es gibt in Bielen eine herzige kleine Beiz zum Einkehren. Die Tour ist ca. 17 Km lang und die Höhenmeter betragen ca. 1300 Hm. Die Tour ist auch sehr schön über die Sittlisalp, wobei sie sich dabei um 5 Km verlängert.



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

Up2peak Trailrun Zentralschweiz

Nathalie & Guido