



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

NEWSLETTER MAI 2022



TRAILRUNNING

Leicht gemacht - Laufe effizienter und gelenkschonender!



NEWS

Wir begrüßen dich zum ersten Newsletter!

Regelmässig erhaltest du den Newsletter mit unseren Angeboten und interessanten Infos zu speziellen Themen rund ums Trailrunning. Heute steht im Fokus Sporternährung, Wettkampfvorbereitung und Atemtechnik.

NEUES TOURENANGEBOT

Gerne stellen wir unser erstes Tages-Tourenangebot vor. Es handelt sich hierbei um Touren für Einsteiger und Fortgeschrittene. Einige Touren sind bereits unter www.up2peak.ch aufgeschaltet.

Es handelt sich dabei um Kleingruppen von max. 6 Teilnehmern pro Trailrunning Guide.

Samstag, 7. Mai 2022	Engelberg-Fürenalp	mit Nathalie & Guido
Samstag, 18. Juni 2022	Wirzweli-Arvigrat	mit Nathalie & Guido
Freitag, 24. Juni 2022	Lutersee-Engelberg	mit Guido

Weitere Infos sind auf den Flyern in der Beilage ersichtlich.

Es folgen später unter anderem neue Daten für Touren auf die Alpgschwänd, aufs Regenflüeli und um die Mythen.

Jeweils am Mittwoch und Freitag führen wir auf Wunsch Halbtages- oder Ganztages-Privattouren durch. Gerne kannst du uns kontaktieren, um einen Termin mit uns als Coach zu vereinbaren.

Ebenfalls bieten wir dir Einzellektionen à 60 Minuten (CHF 90) an, in welchen deine Lauftechnik analysiert wird und du dabei deine Lauftechnik verbessern kannst. Laufe aktiver, effizienter & gelenkschonender. Oder vielleicht möchtest du jemandem einen Gutschein von up2peak schenken?

Zudem wird im Herbst wieder das Pizolcamp durchgeführt, welches bereits letztes Jahr erfolgreich durchgeführt wurde.

23.-25. September 2022	Pizol 3 Tages Camp	mit Nathalie & Natalie
-------------------------------	--------------------	------------------------

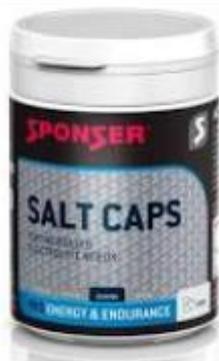
WETTKAMPF-VORBEREITUNG

Wenn du im Training eine höhere Intensität läufst oder längere Einheiten machst, dann sollte ein isotonisches Getränk oder Tee zu dir nehmen. Damit man nicht in den Heisshunger oder Unterzuckerung kommt, sollte man vor einem Training z.B. einen Riegel, Banane, Trockenfrüchte, Nüsse, Biberli oder Ähnliches essen.

Goldige Regel bei Aktivitäten von über 2 Stunden:

Dein Körper verliert bei Anstrengung pro Stunde mindestens **350-500ml Flüssigkeit und auch wichtige Mineralsalze** (bei heissen Temperaturen kann es mehr sein). Bei einem Wettkampf von ca. 42 Km mit 2000 Hm wären dies also **mindestens etwa 3 Liter** Schweiß, welcher vom Körper ausgeschieden wird. Es ist unbedingt darauf zu achten, dass der Körper nicht dehydriert.

Aus diesem Grunde viel Trinken und vor dem Start bereits Salzttabletten einnehmen. Es gibt Salzttabletten der Marke Sponser, welche sehr zu empfehlen sind. Bei Hitze können sogar stündlich bis zu 2 Stück. Ebenfalls wichtig ist es, dass man **jede Stunde** mindestens **10 g Kohlenhydrate pro Kg Körpergewicht** zu sich nimmt (bei 60 Kg Gewicht also ca. 60 g).



Nach dem Training sorgst du mit einem Regenerationsgetränk für eine schnellstmögliche Regeneration und vor allem hast du später deutlich weniger Lust auf Süßes oder Hungerattacken, zudem unterstützt du den Körper in der Regeneration.

Bitte bedenke auch, dass der Körper für die Regeneration mehr Eiweiss benötigt, als im normalen Alltag. Nimm mehr Milchprodukte, Eier, Fisch, Fleisch, Tofu oder Quorn zu dir oder unterstütze deine Ernährung mit einem leckeren Proteinshake.

4 Wochen vor dem Wettkampf

- Achte darauf, dass die Speicher der Mikronährstoffe (Mineralstoffe und Vitamine) möglichst gut gefüllt sind, d.h. die Ernährung sollte vollwertig sein bzw. eine hohe Nährstoffdichte aufweisen (also besser Orangensaft anstatt CocaCola trinken, Milch dem Bier vorziehen, Vollkornprodukte vor Weissmehlprodukten, genügend Gemüse und Früchte).

1 Woche vor dem Wettkampf

- Glykogenspeicher (Speicher der Energie in Form von Kohlenhydraten in den Muskeln und in der Leber) zuerst leeren. 1-2 Tage eher wenig Kohlenhydrate verbunden mit einem letzten längeren Training. (Nüchternlauf)
- Anschliessend füllen (Umfang des Trainings reduzieren, 1-2 Tage vor dem Wettkampf kein Training mehr bzw. nur leichtes Footing etc., bei der Ernährung den **Anteil Kohlenhydrate aber steigern**, d.h. Fleisch weglassen oder nur noch die halbe Portion, Beilagen wie Reis, Teigwaren, faserarme Gemüse etc. doppelte Portion, dazwischen auch ein Getreideriegel oder ein Müesli essen.
- Wichtig ist, dass auch **genügend getrunken wird**, damit der Wettkampf genügend hydriert gestartet werden kann.

Die wichtigste begrenzende Energie für den (Halb)Marathonläufer sind Kohlenhydrate. Vor allem im letzten Viertel der Distanz werden sie immer knapper. Wer unterwegs die Reserven nicht immer wieder auffüllt, der fällt in das bekannte Loch ab Kilometer 30.

Der Tag vor dem Marathon:

- Am Abend vor dem Lauf empfiehlt sich eine kohlenhydratreiche und leicht verdauliche Mahlzeit wie Pasta, Reis, Pizza, Polenta oder Kartoffeln.

Am Tag des Marathons:

- Beim **Frühstück** solltest du auf **gut verdauliche Lebensmittel** zurückgreifen wie Weissbrot mit Honig oder ein schnell verdauliches Müesli. Profis arbeiten oft am Morgen vor dem Wettkampf mit Regenerationsgetränken. Dies liefert schnelle Energie, ohne den Magen zu belasten.
- Rund **eine Stunde vor dem Start** kann über ein **isotonisches Getränk** zusätzlich Kohlenhydrate und wichtige Mineralstoffe geliert werden, damit die Speicher bestmöglich gefüllt werden. Kleine Schlucke bis direkt vor dem Wettkampf versorgen den Körper ebenfalls mit wichtigem Wasser.
- Unterwegs heisst die Devise: **Keinen Verpflegungsposten auslassen**. Dies ist das beste **Vorbeugen gegen Krämpfe** und hilft dir, ohne Hungerast ins Ziel zu kommen.

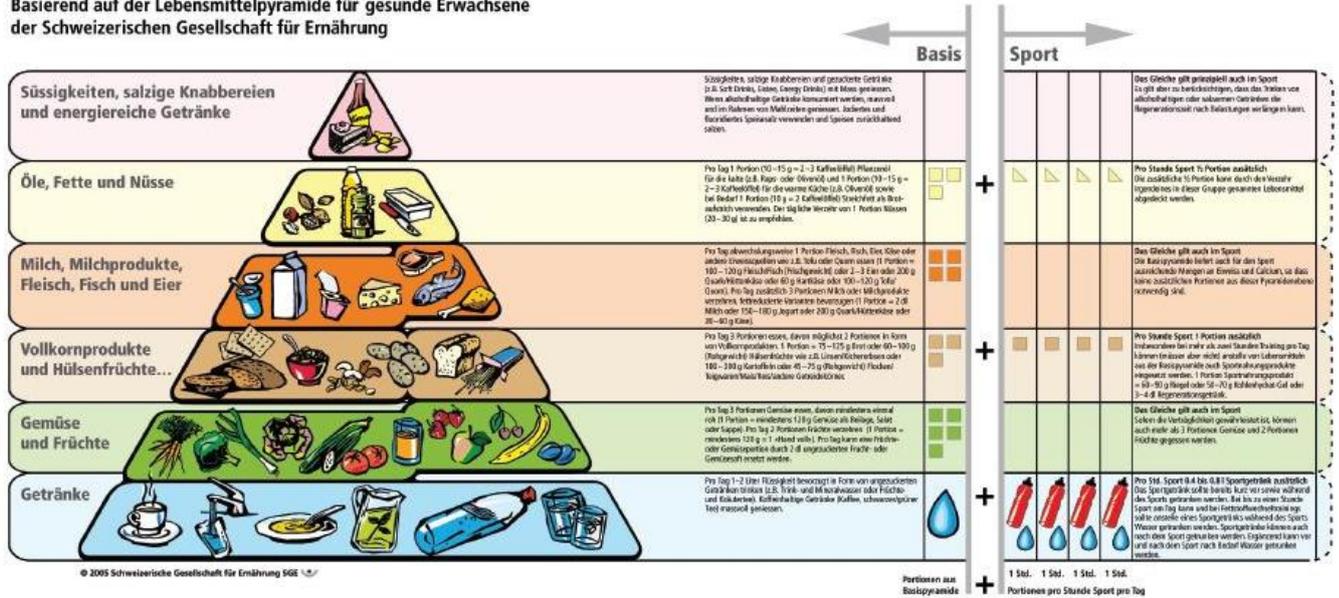
Nach dem Marathon steht die Regeneration im Zentrum. Du wirst in dieser Zeit deutlich mehr Lust auf Süßes haben. Versuche darum in dieser Zeit mehr Früchte zu essen und ebenfalls den erhöhten Proteinbedarf zu decken.

Sportfood-Tipps

Lebensmittelpyramide für Sportlerinnen und Sportler

Ab ca. 5 Stunden Sport pro Woche

Basierend auf der Lebensmittelpyramide für gesunde Erwachsene der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung



Power Balls – der ideale Snack

Zutaten für

– 60 + Stück

Mit Klick auf den Button werden alle Zutaten auf die Einkaufsliste gesetzt.

Kokos-Dattel-Energy-Balls (für ca. 20 Stück)

50 g Mandelblättchen

60 g gemahlene Mandeln

6 Datteln

3 EL Cashewmus

4 EL Kokosraspel

Kurkuma - Der Regenerationsbooster

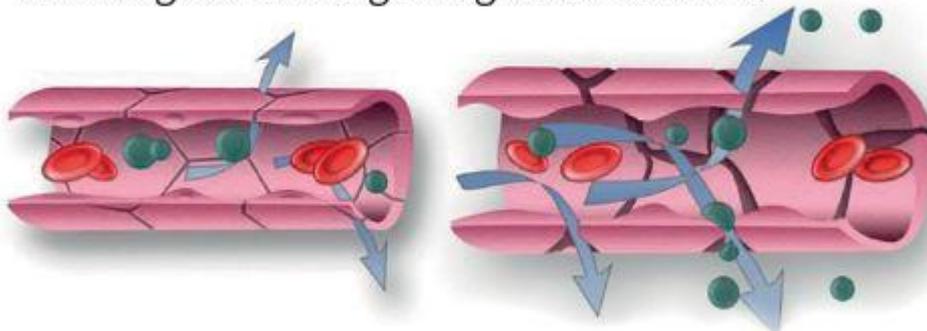
Eine Studie der University of Tsukuba in Japan konnte zeigen, dass Sportler sich nach intensivem Training besser und weniger kaputt fühlen, wenn sie regelmäßig das im Gewürz enthaltene Curcumin zu sich nehmen. Die japanischen Forscher kamen zu dem Ergebnis, dass die entzündungshemmende Wirkung von Kurkuma die Muskelregeneration beschleunigt und gut ist für die Gesundheit der Gefäße.

Rote Beete

Rote Beete im Sport

Das Geheimnis der positiven Auswirkungen im Sport liegt im hohen natürlichen Nitratgehalt der Roten Rübe. In unserem Körper wird nämlich Nitrat zu Nitrit und weiter zu Stickstoffmonoxid umgewandelt. Dieses muss ständig im Körper erzeugt werden und ist ein zentraler Botenstoff im Stoffwechsel. Es erweitert die Blutgefäße, reichert das Blut mit Sauerstoff an und verbessert die Durchblutung im ganzen Körper.

**EINE WIRKUNG VON NO →
ERWEITERUNG DER BLUTGEFÄSSE**
Dies sorgt für einen gesteigerten Blutfluss.



Normaler Blutfluss
und Nährstoffversorgung.

Verbesserte Sauerstoff- & Nährstoffversorgung,
sowie erhöhte Glucoseaufnahme der Muskeln.

Mit Rote Beete Saft kann der Körper länger auf Stickstoffmonoxid-Reserven zurückgreifen und damit die Basis für eine gute Durchblutung und Sauerstoffversorgung legen. Der Effekt: Mehr Ausdauer- und Durchhaltevermögen, reduzierter Sauerstoff- und Energieverbrauch, höhere Trainingseffizienz und zudem bessere Regeneration. Aus einer Studie geht hervor, dass Sportler, welche täglich einen halben Liter Rote Beete Saft über einen Zeitraum von einer Woche tranken, von folgenden positiven Resultaten profitieren konnten:

- verbesserte Ausdauer
- signifikant reduzierter Energieaufwand
- 5 – 10% weniger Sauerstoffverbrauch bei mittlerer Belastung
- 15-20% weniger Sauerstoffverbrauch bei maximaler Belastung

Diese sensationelle Wirkung des völlig legalen und natürlichen „Dopingmittels“ hat sich

Rote Beete ist ein Pre-Workout-Booster. Das heißt, du musst den Saft rechtzeitig **vor** dem Training einnehmen. Rechtzeitig deswegen, weil die Bereitstellung von NO im Körper etwas dauert. Es wird nämlich zunächst die Vorstufe Nitrat aufgenommen, das dann erst über den Speichel-Kreislauf umgewandelt werden muss. Das dauert etwas – nämlich ca. 1-2h! Das heißt, den unmittelbaren Boosting-Effekt hast du erst 1-2h nach der Einnahme des Rote Beete Safts. Auch auf die Regeneration wirkt sich die Rote Beete positiv aus. Durch die optimierte Verfügbarkeit von Sauerstoff und Nährstoffen kann die Muskulatur nach der Belastung schneller wieder regenerieren, Stoffwechselabbauprodukte werden besser abtransportiert und sammeln sich nicht im Gewebe an. Vor allem nach intensiveren Trainingsreizen kann es immer wieder zu Mikroverletzungen der Muskelfasern kommen. Diese müssen mit durch das Blut herangeschaffte Reparaturstoffe versorgt werden, um möglichst schnell wieder zu heilen.

Atemtechnik

WIESO IST RICHTIG ATMEN BEIM LAUFEN SO WICHTIG?

Kommst du beim Laufen schnell außer Atem?

Dafür kann es zwei Gründe geben: Entweder du läufst zu schnell oder deine Atemtechnik beim Joggen ist noch nicht ausgereift. Mit der richtigen Atmung beim Laufen erhöhst du deine Leistungsfähigkeit, optimierst die Trainingseffekte und hast einfach mehr Spaß an der Bewegung. Unsere Tipps können dir dabei helfen, deinen Körper während des Joggens mit ausreichend Sauerstoff zu versorgen und Seitenstechen vorzubeugen.

DARAUF SOLLTEST DU BEIM ATMEN WÄHREND DES LAUFENS ACHTEN

Je besser du die Kapazität deiner Lunge nutzen kannst, desto effektiver versorgst du deinen Körper mit Sauerstoff. So hat die richtige Atmung beim Joggen direkten Einfluss auf deine Laufleistung. Achte während des Laufens deshalb darauf, **so tief wie möglich durch Nase und Mund einzuatmen**. Das gelingt dir am besten, wenn du tief in den Bauch einatmest, denn so nutzt du das gesamte Lungenvolumen aus und versorgst deinen Körper bestmöglich mit Sauerstoff. Ausatmen solltest du über den Mund. Darüber kannst du die Luft gezielt aus der Lunge stoßen und somit schneller wieder einatmen. Mit der richtigen Atmung beim Laufen trainierst du auf lange Sicht deine Kondition und vergrößerst Schritt für Schritt dein Lungenvolumen.

DIESE TIPPS HELFEN DIR, SEITENSTECHEN BEIM JOGGEN ZU VERMEIDEN

Eine **flache Brustatmung**, die sich oft durch ein Hecheln bemerkbar macht, solltest du beim Joggen vermeiden. Sie ist nämlich einer der Gründe für unangenehmes Seitenstechen beim Laufen. Dein Zwerchfell wird dabei durch die geringe Sauerstoffzufuhr unter Spannung versetzt, die sich dann durch ein unangenehmes Ziehen äußert. Diese Spannung kann aber auch durch einen zu vollen Magen und eine zu schwach trainierte Rumpfmuskulatur entstehen. Achte deshalb vor dem Lauf darauf, nur leichte Mahlzeiten zu dir zu nehmen und zwei bis drei Stunden vorher nicht mehr zu essen. Regelmäßiges Muskeltraining für Bauch und Rücken kann dir außerdem dabei helfen, deine Körpermitte langfristig zu stärken und somit Seitenstechen vorzubeugen.

Zur Vollatmung

Die Atmung ist ein automatisierter Prozess. Sie verbessern zu wollen, lohnt sich allemal. Die beschriebene Wellenbewegung beim Einatmen übst du zunächst im Ruhezustand. Lege dich flach auf den Rücken und lege jeweils zwei Bücher auf den Bauch und auf die Brust. Versuche nun, tief in den Bauch einzuatmen, sodass sich die Bücher auf dem Bauch heben, dann den Atemzug in die Brust fortsetzen, damit sich die Bücher auf der Brust heben, und dann erst lässt du die Luft entweichen. Wiederhole das Ganze für drei, fünf, am Schluss zehn Minuten täglich. Versuche diese Atembewegung immer wieder auch im Gehen anzuwenden. Dann natürlich ohne Bücher, sondern mit einer Hand auf dem Bauch und einer auf der Brust.

Ausblick auf den Juni Newsletter:

- Trainingsreize richtig setzen
- Treppentrainings
- Unbekannte Tourenvorschläge
- Plyometrie im Training etc.

Sportliche Grüsse aus der Zentralschweiz

Nathalie & Guido