



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

TRAILRUNNING NEWSLETTER

Oktober 2022



**Trailrunning leicht gemacht –
Laufe effizienter und gelenkschonender!**

PROGRAMM UPDATES

Workshops, Camps & Trailtreff

Es freut uns dir mitzuteilen, dass wir neue Angebote für dich auf unserer Homepage aufgeschaltet haben, davon auch zwei winterliche Workshops bzw. Touren. Egal ob du **Einsteiger** oder **Fortgeschrittene** bist; kannst du gerne an diesen Touren teilnehmen. Wir werden bei zu unterschiedlichen Levels die Gruppen aufteilen.

Tag	Datum	Touren	Pro. Pers. CHF	Trailrunning Guides
Freitag	14.10.22	Trailskills Gütschwald für Einsteiger	c	Nathalie & Guido
Sonntag	16.10.22	Early Risers (Ort folgt) provisorisch	*15	Nathalie & Guido
Freitag	21.10.22	Trailrunning Workshop Trüebsee	80	Nathalie & Guido
Sonntag	23.10.22	Trail-Maniacs 'Follow the locals' Mittagsgüpfli	**0	Nathalie & Guido
Samstag	19.11.22	Seebodenalp Trails für Einsteiger/Fortgeschrittene	80	Nathalie & Guido
Samstag	10.12.22	Alpgschwänd inkl. Riesencrèmeschnitte	80	Nathalie & Guido
Samstag	14.01.23	Zugerberg Trails für Einsteiger/Fortgeschrittene	80	Nathalie & Guido
Samstag/Sonntag	3.-4.6.23	Engelberg Trailrunning & Yoga Camp (Datum prov.)	folgt	Nathalie & Natalie & Guido
Freitag-Sonntag	08.-10.09.23	Pizol Trailrunning & Yoga Camp(Datum prov.)	***495	Nathalie & Natalie & Guido

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

** für Vereinsmitglieder von Trail-Maniacs

*** Preis im Doppelzimmer, Einzelzimmer CHF 545) (definitive Preisfestsetzung Mitte 2023)

Spezial-Traildeal Oktober

Bei Anmeldung von mind. 2 Personen erhält jede weitere Person 50 % Rabatt.

Rückblick Pizol Trailrun & Yoga Camp



Das Pizol Gebiet bescherte uns - trotz schlechter schweizweiter Wetterprognose - sonniges und trockenes Wetter. Es hat sich nur schon deshalb gelohnt dabei zu sein!

Die bekannte fünf Seen Wanderung beziehungsweise Trailruns haben wir auf Freitag vorgezogen, so dass wir die türkisblauen Seen bei besten Lichtverhältnissen bestaunen konnten. Die Kulisse war dieses Mal besonders beeindruckend, da bereits auf der Höhe von ca. 2400 m.ü.M. Schnee lag. Zwischen Wild- und Schottensee haben wir unsere Winterausrüstung ausgepackt und sicherheitshalber schon mal die Spikes angezogen. So konnten wir sicher an den Wanderern - die wie auf Eiern liefen - vorbei trailen.

Während dieser Tour haben wir uns auf die Up- und Downhill Technik mit und ohne Stöcke fokussiert. Zudem gabs immer wieder wertvolle Inputs zur Sporternährung vor, während und nach dem Laufen. Wir haben auf dem Gadmidauerspitz das Kunstwerk von hunderten Steinmännchen bestaunt und setzten unsere Tour im flowigen Downhill weiter bis zur alten Gaffia Hütte. Hier haben wir zur Stärkung ein feines Mittagessen eingenommen. Anschliessend folgte ein inoffizieller steiler Uphill nach Langböden, wo uns der Sessellift zurück nach Pardiell befördert hat. 15Km und 1000 Hm waren am ersten Tag genug ;-). Vor dem Nachtessen haben wir uns im heimeligen Berggasthaus Pizol während einer Hatha Yogastunde mit Natalie entspannt.

Den darauffolgenden Tag starteten die Frühaufsteher mit dem Early Bird Hatha Yoga. Nach dem ausgiebigen leckeren Frühstück setzten wir unser Programm fort mit einer weiteren spannenden Trailrunning Tour. Diese führte uns via Heidiweg zum Viltesersee und anschliessend hinauf zum Wangsersee. Ab dort folgten wir dem abwechslungsreichen Trail hinunter zur Alp Lasa wo wir dann via Bettlerweg nach Pardiell zurück liefen. Ein Abstecher auf den naheliegenden Prodkopf war fast ein Muss. Dies ist ein Ort mit erhöhter natürlicher Energie., wo wir die Aussicht genossen und uns auf der Schaukel entspannten. Am späteren Nachmittag, nach einer wohlverdienten Pause nach dem Duschen, versammelten wie uns auf den Yogamatten zur Theorie und nahmen die Themen Routenplanung, Sicherheit & Risiken im Gebirge, Regenerationstipps u.v.m. durch. Dabei entstanden interessante und lehrreiche Gespräche in der Gruppe. Den Teilnehmern konnten wir ein Goody-Bag von Peak Punk verteilen mit feinsten natürlichen Riegeln und dem leckeren Durschlöschcher 'Black Tea und Green Tea', Gutscheine zur kostenlosen Benutzung der Taminatherme sowie für die Kältekammer Med-Ice, Buffs, Sonnenbrillen, Sonnencreme der Pizolbahnen und weitere Unterlagen etc. aushändigen. Vielen Dank an euch Sponsoren! Freiwillig stand danach ein erholsames Yin Yoga auf dem Plan. Wir haben uns beim Nachtessen mit einem 4Gang-Menü verköstigt und waren der Ansicht, dass hier im Berggasthaus exzellent gekocht wird. Ein weiterer Grund wieder zu kommen!

Am Sonntag nahmen wir es gemütlich und haben die gut ausgebauten herrlichen Trails vom Heidiweg gerockt. Vorbei kamen wir am grünlich scheinenden Sunntigweidsee und später bei der Alp Schwarzbüel vorbei. Wir haben auf dem Rückweg diverse Lauf-ABC Übungen angeschaut, um unsere Koordination, Beweglichkeit und Stabilität in Zukunft verbessern zu können. Zum Schluss gab es noch ein paar Steigerungsläufe bergauf. Nach dieser kleinen Runde machten wir uns parat, nahmen das bereitgestellte Gepäck mit und fuhren um die Mittagszeit mit der Seilbahn hinunter nach Bad Ragaz. Einige von uns lösten ihren Gratis-Eintritt für die Tamina-Therme ein, welche wir vom Thermalbad gesponsert erhalten haben. Das Sprudeln sowie die Wechselbäder im eisig kalten und heissen Wasser förderten unser Wohlbefinden und Regeneration gleichermassen.

Fazit: Es waren spannende und lehrreiche Tage mit einer äusserst lässigen und aufgestellten Gruppe von Trailrunnern. Natalie und ich haben uns entschlossen, dieses Camp in dieser Art im September 2023 wieder durchzuführen. Es hat uns sehr viel Spass gemacht diese Gruppe zu coachen.

Ein weiteres 2Tages-Camp mit Trailrunning & Yoga folgt Anfangs Juni 2023 in Engelberg.



Yoga & Meditation & Wandern

Geniesse einzigartige Tage der Ruhe beim The Alpina Yoga Retreat und schöpfe Kraft aus der besonderen Kombination aus Yoga, Bergnatur und Genuss. Mit Besinnung auf das Wesentliche entspannst du Körper und Seele, tankst Energie und nimmst dir viel Zeit für dich. Das Camp eignet sich für diejenige, welche das Yoga kennenlernen bzw. beginnen möchten.

Falls jemand von euch spontan ein paar Yoga Tage in Tschierschen vom 14.-16.10.22 verbringen möchte und von Natalie's Yogapraktiken erfahren möchte, dann ruft folgenden Link auf:

<https://yoga-mountain.ch/yoga/retreats/>



EOFT European Outdoor Film Tour 2022/23

Wir möchten euch über die zwei Vorstellungen in der Messe Luzern am 11. Dezember 2022 (15.00 Uhr oder 19.00 Uhr) sowie die eine Vorstellung am 9.12.22 (19.30 Uhr) im Hotel Terrasse in Engelberg informieren.

Wir werden am 11.12.2022 in Luzern gegen 14.00 Uhr am Stand der Messe Luzern präsent sein und ihr könnt gerne bei uns vorbeikommen und an unserem Wettbewerb teilnehmen. Zu gewinnen gibt es einen privaten Trailrunning Workshop für zwei Personen.

An diesem Anlass werden acht spektakuläre Outdoor-Filme gezeigt während einer Spieldauer von insgesamt 120 Minuten. Wir sind der Ansicht, dass uns TrailrunnerInnen vor allem der Film «Rekordjagd – Ultrarunner Timothy Olsen läuft den PCT (Pacific Crest Trail)» interessiert. Folgende acht Filme werden gezeigt:

- | | |
|--|--------------|
| ▪ Rekordjagd – Ultrarunner Timothy Olsen läuft den PCT | Trailrunning |
| ▪ Speedflying Deluxe | Gleitschirm |
| ▪ Gift Putho aus Sambia startet durch | MTB |
| ▪ Alles fließt | Kajak |
| ▪ Erfinderisch | Klettern |
| ▪ Freeriding Sam Favret | Ski Freeride |
| ▪ Wenn's warm wird (Antarktis) | Segeln |
| ▪ Gehörlos – na und? | Klettern |

Timothy Olson ist ein amerikanischer Ultraläufer, der den Rekord (Fastest Known Time) für den Pacific Crest Trail in 51 Tagen, 16 Stunden und 55 Minuten hält (22. Juli 2021). Er gewann den Western States 100 in den Jahren 2012 und 2013, einschließlich des früheren Streckenrekords von 14 Stunden, 46 Minuten und 44 Sekunden im Jahr 2012. Im Schnitt brauchen Wanderer für einen "Thru-Hike", eine Nonstop-Wanderung über die gesamte Strecke, zwischen 120 und 150 Tage. Die "Zero Days", an denen man den müden Knochen Erholung gönnt, sind bereits eingerechnet.

Persönliches Leben

Olson wurde in Amherst, Wisconsin, geboren. Während seiner Schulzeit begann er mit dem Crosslauf, um sich für den Basketball fit zu machen, stellte dann aber fest, dass das Laufen ihm mehr zusagte. Nach Problemen in seinem Privatleben brach er das College ab, aber die Dinge besserten sich, als er als Trainer in Amherst anfang. Als er mit seiner Frau Krista nach Ashland, Oregon, umzog, lernte er eine Gruppe von Ultraläufern kennen und trainierte mit ihnen.

Karriere

Im Jahr 2009 lief Olson sein erstes Fünfzig-Kilometer-Rennen und wurde Sechster. Im darauffolgenden Jahr gewann er sein erstes Hundert-Meilen-Rennen. Im Jahr 2011 nahm er erstmals am Western States 100 teil. Die Strecke führt von Squaw Valley nach Auburn, Kalifornien, und zieht ein internationales Teilnehmerfeld an. Er absolvierte die Strecke in 16 Stunden und 18 Minuten und wurde Sechster.

Im Jahr 2012 gewann Olson das 39. jährliche Western States 100-Rennen in der Rekordzeit von 14:46:44, womit er den zwei Jahre zuvor von Geoff Roes aufgestellten Streckenrekord von 15:07:04 um über zwanzig Minuten unterbot. 2013 gewann er das Rennen erneut und nahm auch am Ultra-Trail du Mont-Blanc teil, wo er mit einer Zeit von 21:38:23 Vierter wurde.

Im Jahr 2014 gewann Olson den Preis "Male Runner of the Year" bei den von der Competitor Group, Inc. organisierten Endurance Live Sports Awards.

[EOFT Trailer](#)

[Programm](#)

Ultralauf oder langer Lauf

Psyche (mentale Strategien)

Wichtig ist es, ein gutes Alltags-, Zeit-, Umfeld- und Selbstmanagement als Grundlage für ein motiviertes Laufen zu legen.

Folgende Tipps können wir dir wärmstens empfehlen und diese sind besonders hilfreich:

- **Zwischenziele festlegen für Glücksgefühl und Motivationsschub**
(z.B. 100km auf vier 25Km Etappen aufteilen/Etappenziel erreicht -> Motivationshoch)
- **Bildliche Vorstellung der Route**
(wo sind die Anstiege, Abstiege, Verpflegungsposten, wo sind technisch schwierige Passagen etc.)
- **Gedanken – Führen eines Selbstgesprächs mit positivem Inhalt** ist sehr wirkungsvoll
- **4x4 Caterpillar einschalten** (Skilift zieht einem hinauf)
- **Musik**
(Antreibung, Motivation für Leistungshoch durch rhythmische Musik)
- **Geschmack → Belohnung**
(z.B. Schokolade oder Süssigkeiten zu sich nehmen, um über den Geschmackssinn mentale Kräfte freizusetzen)
- **Düfte**
(bewirken ebenfalls Motivationshochs oder lenken ab, z.B. Tuch mit Lieblingsduft mitnehmen)
- **Farben erhellen die Stimmung**
(z.B. farbenfrohe Lieblingsoutfit, Tuch in Lieblingsfarbe mitnehmen und/oder Kleider wechseln während einem Ultra für ein neues Frischegefühl)
- **Konzentration auf die Gangart und Körperstellung**
(man wird weniger müde, wenn man dies während einem Lauf wieder verbessert und sich darauf achtet)
- **Am Vordermann, welcher auf ähnlichen Laufniveau ist, anhängen**
- **Bewusstes Einatmen in der Pause** (auf 4 einatmen, auf 7 ausatmen, sich erholen)
- **Lockerungsübungen** (Schulter, Arme etc.)
- **Kontrolliertes Überholen bewirkt ein Erfolgserlebnis**

Wanderwege Signalisation

65 000 Kilometer Wanderwege bietet die Schweiz, also ein richtiges Wandereldorado!

Auf den Wanderwegen informieren etwa 50'000 Wegweiser-Standorte über Wegkategorie, Ziel- und gegebenenfalls Zeitangaben der Routen. Die Wegweiser werden je nach Kanton durch ehrenamtliche Mitarbeitende der kantonalen Wanderweg-Organisationen oder von Gemeindeangestellten in Form eines Public-Private-Partnership montiert und instandgehalten. Alle Wegweiser und Wanderwege werden jedes Jahr begangen und gründlich kontrolliert.



1. Aktueller Standort und die Höhe über Meer

2. Wanderziele

Die nächstgelegenen Ziele werden zuoberst aufgeführt.

3. Wanderzeit (ohne Pausen)

Zeitangaben findet man bei allen Ausgangs- und Endpunkten sowie Zwischenzielen einer Route. Richtungsweiser dienen der Wegfindung bei Verzweigungen (keine Zeitangaben).

4. Wegkategorie

Der Schwierigkeitsgrad eines Weges ist dank der Signalisation klar ersichtlich: Es werden (gelb), **Bergwanderwege** (weiss-rot-weiss) und **Alpinwanderwege** (weiss-blau-weiss) unterschieden. Hier sieht man den Ausbaugrad des Weges, aber auch die Anforderung an die Wanderer und die nötige Ausrüstung.

5. Trennstrich

Im späteren Verlauf der Route folgt eine Routenverzweigung.

6. Symbole

Auf den Wegweisern und Richtungszeigern weisen sie den Weg zu einem öffentlichen Verkehrsmittel, Aussichtspunkt, Grillplatz oder Gaststätte.

7. Richtungszeiger

Diese Wegweiser ohne Ziel- und Zeitangaben können mit einem Piktogramm (z.B. Wandern) oder Symbol (z.B. Bahnhof) versehen sein und stehen überall dort, wo der weitere Routenverlauf sonst unklar ist.

8. Grüne Aufkleber mit Zahlen und Routennamen

Sie sind entlang besonders attraktiver Wanderstrecken angebracht. Es wird zwischen lokalen, regionalen und nationalen Routen unterschieden.

Rückenbeschwerden vorbeugen

Die Rückenmuskulatur stützt und stabilisiert den Rumpf. Sie ermöglicht, dass sich der Mensch aufrecht halten und in unterschiedlichste Richtungen drehen kann. Tagtäglich ist der Rücken teils hohen Belastungen ausgesetzt. Langes Sitzen oder Verharren in einer bestimmten Position oder Heben und Tragen schwerer Lasten kann zu Verspannungen führen, was meist der Grund ist für einen schmerzenden Rücken. Ob jedoch eine Position oder Bewegung schmerzhafte Folgen hat, hängt davon ab, wie belastbar unsere Rückenmuskulatur ist. Was kann man tun, um Verspannungen vorzubeugen?

Stärken Sie Ihren Rücken

Führen Sie jede Übung langsam und gleichmässig durch. Wiederholen Sie diese zehn bis zwanzig Mal. Atmen Sie bewusst und flussend. Unser Programm dauert 15 Minuten.

Übung 1
Becken sanft nach vorne und hinten rollen. Rücken bleibt flach auf dem Boden.



Übung 2
Aus dem Vierfüssler das Gesäss in Richtung Fersen schieben und zurück. Variante: Den Rücken zum Katzenbuckel heben und zurück in den Vierfüssler.



Übung 3
Aus dem Vierfüssler das linke Bein und den rechten Arm diagonal strecken. Der Rücken bleibt neutral. Seiten wechseln.



Übung 4
Knie geschlossen auf die eine Seite legen, Kopf in Gegenrichtung drehen. Seiten wechseln.



Übung 5
Aus der Rückenlage den Oberkörper anheben und senken. Mit oder ohne Unterstützung der Arme.



Übung 6
Aus der Rückenlage Becken heben und senken.



Übung 7
Auf Ellenbogen gestützt Becken heben und senken.



Übung 8
Knie und Ellenbogen im Wechsel diagonal aufeinander zubewegen.



Übung 9
Auf einer Stuhlkante sitzen. Das Becken sanft nach vorne und hinten rollen.



Übung 10
Auf dem Stuhl. Ein Drehen des Rückens bringt den linken Ellenbogen ans rechte Knie. Seiten wechseln.



RATGEBER

Zum Herausnehmen oder auf paraplegie.ch/ratgeber-ruecken

Tipps bei Rückenschmerzen

Verstehen Sie Ihre Schmerzen
Lernen Sie, woher die Schmerzen kommen und was sie bedeuten. Eine konkrete Belastung ist nicht unbedingt der Grund für den aktuellen Schmerz. Meistens haben Rückenschmerzen mehrere Ursachen – die Belastung war nur das letzte Puzzleteil.

Tun Sie etwas gegen Ihre Schmerzen
Die Schmerzen gehen nicht von alleine weg. Nehmen Sie keine Ruhestellung ein; bewegen Sie sich. Emotionen wie Angst oder Stress erzeugen eine Anspannung, die zu Rückenschmerzen führen kann. Das Reden über belastende Situationen kann diese lösen. Eine professionelle Ansprechperson hilft Ihnen dabei.

Bleiben Sie in Bewegung
Bewegung ist gut für den Rücken und sorgt dafür, dass er nicht steif wird. Mit Bewegung erhalten Sie Ihre Muskelkraft und Kondition und verringern das Risiko für chronische Schmerzen. Ändern Sie Ihre Körperhaltung regelmässig, um einseitige Belastungen zu vermeiden.

Stärken Sie Ihre Rückenmuskeln
Eine starke Rückenmuskulatur ist notwendig für eine bessere Körperhaltung und beugt wiederkehrenden Rückenschmerzen vor. Unsere Übungen helfen Ihnen. Machen Sie diese zu einer täglichen Routine – wie das Zähneputzen.

Stärken Sie Ihre Bauchmuskeln
Trainieren Sie regelmässig alle Muskeln von Bauch, unterem Rücken und Becken. Ihre Schmerzen werden deutlich abnehmen. Dieses Stabilitätstraining ist in der Physiotherapie weit verbreitet. Mit unseren Übungen erzielen Sie auch zu Hause grosse Fortschritte.

Setzen Sie sich Ziele
Definieren Sie mit einer Fachperson erreichbare Ziele und messen Sie diese. Zum Beispiel: «Ich möchte 15 Minuten täglich schmerzfrei Velo fahren.» Oder: «Ich möchte in zwei Monaten die Treppe statt des Liftes nehmen können.» So arbeiten Sie daran, eine Tätigkeit ohne Schmerzen auszuführen.

Schlafen Sie genügend
Rückenschmerzen bedürfen meistens auf einer Überlastung des unteren Rückens. Erholung hilft. Finden Sie ein Gleichgewicht. Am besten tankt der Körper in der Nachtruhe auf, bis sieben bis neun Stunden Schlaf. Dieser hat grossen Einfluss auf unser Energieniveau und die Schmerzen.

Lernen Sie, mit Stress umzugehen
Stress ist eine Anspannung, die sich im Körper festsetzen kann. Rückenschmerzen werden unter Stress schlimmer und verursachen neuen Stress – ein Teufelskreis. Entspannung ist das Gegenmittel. Integrieren Sie ablenkende Tätigkeiten in Ihren Aktivitätplan: Spazieren, Velofahren, Schwimmen, Entspannungsübungen oder ein warmes Bad.

Der Ratgeber wurde zusammengestellt von Jäger Loetz, Physiotherapeut am Schweizer Paraplegiker-Zentrum (SPZ).

paraplegie.ch/ratgeber-ruecken

18 PARAPLEGIE | SEPTEMBER 2022 PARAPLEGIE | SEPTEMBER 2022 | 19

Hier noch ein Video zum Rückentraining:

<https://www.paraplegie.ch/de/blog/15-minuten-fuer-ihren-ruecken/>

Trailrunning Stöcke

Geschichte

1974 – die Geburtsstunde des LEKI Makalu. Bei einem Treffen zwischen Klaus Lenhart und Reinhold Messner entstand die verrückte Idee eines verstellbaren Trekkingstocks. Nach langem Tüfteln und Ausprobieren war er geboren – der erste Makalu. Vier Jahre später bestieg Reinhold Messner als erster Mensch den Mount Everest – ohne künstlichen Sauerstoff, aber mit dem LEKI Makalu. Es gibt eine Grundvoraussetzung für Innovation: den Mut zu haben, Dinge auszuprobieren und sich nicht von anderen aufhalten zu lassen.

Startschuss

Die Vision von LEKI ist nicht neu. Genauer gesagt ist sie so alt wie der erste Skistock, den Karl Lenhart in den frühen 60er-Jahren entwickelte. Karl war ein leidenschaftlicher Skifahrer und träumte von dem perfekten Skistock. Er machte es sich zur Aufgabe, die fragilen Bambusschäfte zu ersetzen, die damals für Skistöcke verwendet wurden. Mit seiner Erfahrung aus dem Flugzeugbau konstruierte er den ersten Stock aus Aluminium. Ein Material, das stabil, leicht und flexibel zugleich ist.



LEKI setzt stets zuerst bei Spitzenathleten an. Nur wenn die Besten der Welt 100% zufrieden sind, ist die Firma es auch. Es ist jedoch nicht nur wichtig, Feedback von Weltklasse-Athleten einzuholen, sondern auch dem begeisterten Freizeitsportler zuzuhören. Sie wollen sicherstellen, dass ihre Produkte und Innovationen den Bedürfnissen aller Nutzer gerecht werden. Die Geschichte von LEKI ist die Geschichte von Kunden und Partnern und ihren Erlebnissen und Erfahrungen, die höchsten Berge zu besteigen, das Rennen ihres Lebens zu erfahren oder unbekannte Orte zu entdecken. Die sind einige Spitzenathleten, welche von LEKI gesponsert werden:



KATHRIN GÖTZ
1979 Schweiz



PAU CAPELL
1991 Spanien



XAVIER THEVENARD
1988 Frankreich

Stockrechner

Vielleicht möchtest du einen neuen Trailrunningstock bei LEKI kaufen, so ist es wichtig, die richtige Länge zu bestellen bzw. zu kaufen. Wir empfehlen dir 0.7 deiner Körpergröße zu rechnen, so dass ein rechter Winkel in den Armen entsteht. Hier gibt es den Link 'Stockrechner':

<https://www.leki.com/ch/de/Stoecke/Service/Stockklaengenberater>

Laufkalender 2022/23 Ideen

Diesen Monat finden noch einige Läufe statt, die euch vielleicht interessieren könnten oder vielleicht möchtet ihr diese für nächste Saison planen? Wer noch nie im Winter auf Trailrunning-Tour bzw. an einem Rennen war, sollte dies unbedingt ausprobieren. Sehr zu empfehlen ist der Arosa Snow Run im Januar 2023.

Running/Trail Running Events 2022/2023			
Datum	Distanzen	Lauf	Link
02.10.2022	42	Napf Marathon	https://www.napf-marathon.ch/
02.10.2022	10	Berglauf Heiligkreuz	http://www.skiclub-hasle.ch/
02.10.2022	26, 54	TRE Einsiedeln	https://tre.zircel.com/
08.10.2022	16, 29, 44, 64	UTJB Trail Jura Bernois 44K	https://utjb.ch/de/das-wesentliche/
09.10.2022	10, 21	Hallwilerseelauf	http://hallwilerseelauf.ch/
09.10.2022	22, 36, 51	Trail de la Vallée de Joux	https://trailvalleedejoux.ch/
14.-16.10.22	18, 31, 55, 100	Lago di Orta Trail	https://www.ultra-traillo.com/?lang=en
22.-23.10.22	43, 21	TransRuinAlta	https://transviamala.ch/naechste-austragungen/
31.10.2022	10, 21, 42	Luzerner Marathon	https://www.swisscitymarathon.ch/
06.11.2022	11, 23, 35	Gantrisch Trail	https://www.gantrischtrail.com/
31.12.2022	10	Gersauer Sylvesterlauf	https://www.gersauer-silvesterlauf.ch/
21.01.2023	6, 12, 17, 21	Arosa Snow Run	https://snowwalkrun.ch/

Tourentipp Walsерweg

Diese Route zählt zu den letzten schönsten Völkerwanderungen im alpinen Raum. Es folgt den Spuren der Walser auf ihrer alten Kultur auf dem neu eröffneten Walsерweg (2010). Es sind 315 Kilometer und ca. 20'000 Höhenmeter durch walsерische Gemeinden und eine vielfältige alpine Landschaft zu bewältigen. Der Start ist in San Bernardino in Mesolcina (Misox), Endpunkt ist Brand im Vorarlberg. Hier lernt man vieles über ihre Geschichte, Sprache, Literatur, Architektur und Arbeitsweise. Diese Wanderung lässt sich gut als Trailrunning Mehrtages-Tour in ca. 10-12 Etappen bestreiten. Die gesamte Wanderung ist in 23 Etappen empfohlen. Folgendes Buch gibt es für deine Vorbereitung zu kaufen: Rotpunktverlag, ISBN 978-3-85869-899-5, 3. aktualisierte Auflage, Fr. 44.—oder online (<https://www.schweizmobil.ch/de/wanderland/routen/regionale-routen/route-035.html>)



Auf unserer Homepage unter 'Trailtipps' findest du in unseren sechs Innerschweizer Kantone weitere spannende Tourentipps.

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

Up2peak Trailrun Zentralschweiz
Nathalie & Guido