



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

# NEWSLETTER SEPTEMBER 2022



## TRAILRUNNING

Leicht gemacht - Laufe effizienter und gelenkschonender!

# PROGRAMM UPDATES

## Workshops, Camps & Trailtreff

Hier gibt es wieder ein paar neue interessante Angebote! Egal ob **Einsteiger** oder **Fortgeschrittene**; für diese Touren kannst du dich noch kurzfristig anmelden.

Tag	Datum	Touren	Pro. Pers. CHF	Trailrunning Guides
<b>Freitag</b>	09.09.22	Trailskills Dietschiberg für Einsteiger	30.--	Nathalie & Guido
<b>Freitag</b>	16.09.22	Pilatus Ridge mit Trailmaniacs für Fortgeschrittene	*** 0.- -	Nathalie & Guido
<b>Samstag</b>	17.09.22	Trailrunning Workshop Alpgschwänd mit Crèmeschnittenstopp	80.--	Nathalie & Guido
<b>Freitag-Sonntag</b>	23.- 25.09.22	Pizol Trailrunning & Yoga Camp	** 495.--	Nathalie & Natalie
<b>Sonntag</b>	25.09.22	Early Risers Engelberg Walenpfad	*15.--	Guido
<b>Freitag</b>	14.10.22	Trailskills Gütschwald für Einsteiger	30.--	Nathalie & Guido
<b>Sonntag</b>	16.10.22	Early Risers (Ort folgt) provisorisch	*15.--	Nathalie & Guido
<b>Freitag</b>	<b>21.10.22</b>	<b>Trailrunning Workshop Trüebsee</b>	<b>80.--</b>	<b>Nathalie &amp; Guido</b>
<b>Sonntag</b>	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

## Herbstangebot 'Bring your own trailbody'

Bringe **Kollege, Freunde, Freundin, Ehepartner** etc. mit und jede weitere Person profitiert von **50 % Rabatt** auf den Workshop-Preis. Profitiere jetzt von diesem einmaligen Angebot und sichere dir und deinen Begleitern die wenigen freien Plätze. Egal ob du schon Erfahrungen im Trailrunning hast oder nicht. Der Kurs richtet sich an Einsteiger und Fortgeschrittene, welche bereits ein bis zwei Mal pro Woche joggen und ca. 10 Km pro Stunde am Stück rennen können. Wir werden zusammen folgende Themen genauer unter die Lupe nehmen:

- Tipps zur Ausrüstung/Packliste
- Aufwärmübungen/Stretching
- Infos zur Tourenplanung
- Up- und Downhilltechniken mit und ohne Stöcke
- Ernährung während dem Lauf/Wettkampfvorbereitung
- Sicherheit in den Bergen/Notfall/Verhalten

Wir werden auf der Strecke des Trailruns 'Cirque Series' unterwegs sein und die Flowtrails um den Trübsee geniessen. Die Strecke ist ca. 16 Km lang und 950 Höhenmeter sind zu bewältigen.

## Trailrunning & Yoga Camp

Es gibt noch ein paar freie Plätze! Melde dich bis **spätestens 15. September 2022** an oder frage unverbindlich an bei [info@up2peak.ch](mailto:info@up2peak.ch).

Hier der Link zum detaillierten Programm.

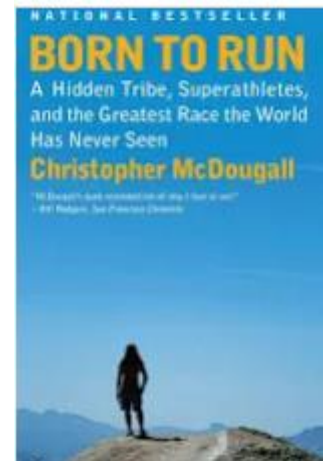
<https://trailrunzentralschweiz.ch/2022/06/27/pizol-trailrunning-yoga-camp/>

## TARAHUMARA-Ausdauerläufer

Im letzten Newsletter habt ihr Einiges über die Ultraläufe gelernt bzw. erfahren. Wir sind von den Tarahumaras begeistert und möchten euch diese ausgezeichneten Läufer von Mexiko näher vorstellen.

Die vielleicht besten Langstreckenläufer der Welt kommen aus einem abgelegenen Gebirgsareal in Nordost-Mexiko: die Tarahumara. In den Schluchten der Sierra Madre Occidental legen sie mit- unter Hunderte Kilometer am Stück laufend zurück. Diese schier grenzenlose Ausdauer, die sie auch schon in Wettkämpfen gegen US-Top-Runner bewiesen haben, ist begründet in ihrer traditionellen Lebensweise.

Aufgefallen ist er manchen vielleicht wegen seiner dünnen Ledersandalen. Oder wegen seines mit Sternmotiven verzierten weißen Lendenschurzes. Doch im Grunde unterschied den Läufer mit der Startnummer 11543 beim diesjährigen Boston-Marathon nichts Wesentliches von den allermeisten der anderen über 30.000 Teilnehmer. Besonders schnell war er auch nicht: In 3:38:11 Stunden kam er ins Ziel – respektabel, aber weit entfernt von Spitzenzeiten. Und dennoch: Dieser kleine, schwächliche Mann, Arnulfo Quimare ist sein Name, ist eine Legende des Langstreckenlaufs. Quimare, inoffiziellen Angaben zufolge 1980 geboren, gehört zu den Tarahumara, einem indigenen Volksstamm, der im nordmexikanischen Bundesstaat Chihuahua inmitten des von Schluchten zerklüfteten Sierra-Madre-Gebirges zu Hause ist. Die meisten Tarahumara leben heute in der bis zu 1.800 Meter tiefen Kupferschlucht. Sagenumwoben sind ihre Fähigkeiten im Ausdauerlauf. Er prägt ihre Kultur so sehr, dass sie sich selbst „Raramuri“ nennen: „die, die gut zu Fuß sind“. Quimare ist einer der besten Läufer der Tarahumara. Und er war einer der ersten, der international für Aufsehen sorgte. Im Jahr 2006, als er Scott Jurek besiegte. Der US-Amerikaner, heute 42 Jahre alt, war über viele Jahre einer der herausragenden Ultra-Runner weltweit, gewann einige der härtesten Rennen überhaupt, und zwar mehrfach: sieben Mal den „Western States 100 Mile“-Run, zwei Mal den „Badwater Ultramarathon“.



### SHOWDOWN MIT US-TOP-RUNNERN

2006 nahmen Jurek und andere US-Spitzen- Langstreckenläufer die beschwerliche Anreise in die abgelegene und als Kerngebiet der berühmten Drogenkartelle mitunter auch gefährliche Kupferschlucht auf sich, um sich beim „Copper Canyon Ultramarathon“ mit den No Names der Tarahumara zu messen. Sie waren die ersten Nicht-Einheimischen, die bei dem seit 2003 ausgetragenen Rennen über knapp 80 Kilometer mit Start und Ziel in Urique teilnahmen. Die größte Herausforderung bei diesem Extremelauf stellt die immense Hitze mit teilweise über 40 Grad

Celsius dar. Quimare, in traditionellen handgefertigten Ledersandalen unterwegs, kam in 6:41 Stunden als Erster ins Ziel, Jurek als Zweiter rund sechs Minuten später. Weltweit bekannt wurde Quimare vor allem dank der Schilderungen dieses Rennens und seiner Vorgeschichte durch den US-amerikanischen Autor Christopher McDougall in dem Bestseller „Born to Run“. Der Triumph beim Copper Canyon Run ist allerdings einer der wenigen Erfolge der Tarahumara gegen internationale Spitzenläufer. Bei den Olympischen Spielen 1928 in Amsterdam etwa enttäuschten die Starter der indigenen Volksgruppe beim Marathon mit Platz 32 und 38, bei den Spielen 1968 in Mexiko holten sie ebenfalls nicht die erhofften Medaillen. Zu kurz sei die Marathon- Strecke, hieß es unter anderem zur Erklärung.

Fest steht: Die Läufer aus der Sierra Madre sind es gewohnt, ohne Unterbrechung Hunderte Kilometer auf den schmalen Pfaden der Schluchten zu laufen. Der Rekord soll bei 700 Kilometern in zwei Tagen liegen! Auch wenn inzwischen die moderne Welt mit asphaltierten Straßen und westlicher Ökonomie bei ihnen Einzug hält, leben immer noch viele Tarahumara nach jahrhundertealten Traditionen, wohnen in kleinen Hütten oder Höhlen, die unter Felsvorsprüngen gebaut sind. Laufen ist aufgrund der teilweise großen Entfernung zwischen den Wohnstätten, aber auch zur Bewirtschaftung ihrer wenig fruchtbaren Böden, ein zentraler Bestandteil ihrer Alltagskultur. Ihre extreme Ausdauer könnte zudem auch daher rühren, dass ihr Stamm früher vermutlich die Hetzjagd betrieb. Dabei verfolgen Menschen Tiere, die auf kürzerer Distanz deutlich schneller laufen, dank einer überlegenen Ausdauer und guter Taktik so lange, bis diese erschöpft zusammenbrechen und erlegt werden können. Was von alters her also der pure Ernst des (Über-)Lebens war, hat sich in die DNA dieser Menschen eingebrannt. Irma Chavez Cruz, Bürgermeisterin einer Tarahumara-Gemeinde, der mit Arnulfo Quimare gemeinsam den Boston-Marathon lief, fasst dies in folgende Worte: „Laufen ist einfach Teil unserer Lebensweise. Laufen ist eine Form des Gebets und die Art, wie wir uns mit der natürlichen Welt verbinden.“

## **DIE PURE FREUDE AM LAUFEN & IHR GEHEIMNIS**

Schon kleine Kinder lernen bei den Tarahumara das Ball-Laufspiel Rarajipari, bei dem zwei Teams einem Ball hinterherjagen, den sie abwechselnd nach vorne treten. Bei Erwachsenen kann dies bis zu zwei Tage andauern. Beendet ist das Spiel, wenn ein Team aus Erschöpfung aufgibt. Es erfordert vor allem eins: Liebe zum Laufen. Dies scheint ein Aspekt des Geheimnisses der Tarahumara zu sein: Laufen bedeutet für sie keine Anstrengung, sondern bereitet ihnen Freude. Von diesem Eindruck berichten jedenfalls Außenstehende.

Der Spaß vergeht den Tarahumara offenbar, wenn aus dem Laufen eine ernste Angelegenheit im Sinne der großen Sportwelt wird. Wenn es um Titel, Rekorde, Geld geht. Die Vorbereitung auf Wettkämpfe in unserem Sinne ist ihnen fremd- und wenn es auf die Tartanbahn oder einen Asphalt-Marathon geht, büßen sie viel von ihrer Stärke ein. Zudem dürfte ihnen die Einstellung auf ein völlig ungewohntes Umfeld schwerfallen. Tatsächlich sind Tarahumara auch schon in Europa gelaufen: Beim Swiss Alpine Run 1994 landeten die drei Starter im Mittelfeld. Ein ungewohntes Bild geben die Raramuri mit ihrem Outfit ab, vor allem wegen ihrer „Huaraches“ genannten Sandalen, die lediglich aus dünnen Sohlen aus Rohleder oder Autoreifen-Gummi und Riemen zum Festschnüren bestehen. Experten diskutieren, ob dieses Schuhwerk erklären könnte, dass die Tarahumara praktisch keine der typischen Verletzungen an Gelenken oder Sehnen kennen, die sonst so viele Läufer plagen.

Da die Füße weniger gegen den Untergrund geschützt sind, bleiben sie beweglicher, als wenn sie in geschlossene Schuhe eingezwängt wird. Die Muskulatur von Füßen und Beinen wird zudem mehr gefordert und dadurch gestärkt, so dass sie gegen Belastungen besser gewappnet ist. Laufstil-Untersuchungen zeigen, dass Läufer, die in Huaraches laufen, deutlich seltener auf den Fersen landen, was die Gelenke schont. Unklar ist, ob die Ernährung ein Grund für die Ausdauerenergie der Tarahumara ist. Mais steht in vielen Variationen auf dem Speiseplan, etwa als Maisbier, welches nur wenig Alkohol enthält, oder als Pinole, der als Brei oder Getränk





verfügbar ist. McDougall berichtet zudem von dem Getränk Iskiate, dessen Hauptzutat Chia-Samen sind und das einen sehr hohen Nährwert hat. Diese Ernährung liefert insgesamt einen hohen Anteil an Kohlenhydraten.

<https://www.youtube.com/watch?v=IM2RIyfyK6U>

# UTMR / ULTRA TOUR MONTE ROSA

Hier in dieser wilden Landschaft, deren ruhige Wege von 4.000ern umgeben sind, haben wir letzte Woche unseren ersten Etappenlauf erfolgreich hinter uns gebracht. Es galt jeden Tag eine Marathonstrecke mit ca. 3000 Höhenmetern zu absolvieren. Dies vier Tage nacheinander.

Es ist fantastisch, die Monte Rosa in langen Etappen zu umrunden und in kleinen Dörfern zu übernachten. Es ist eine harte Strecke, die an vielen Stellen hoch hinaufführt, technisch anspruchsvoll ist und vorherige Berglauferfahrungen erfordert. Die Strecke war anstrengend, wunderschön, vielseitig und sehr anspruchsvoll. Dieser Wanderweg TMR (Trail Monte Rosa) könnt ihr auch in längeren Etappen absolvieren. Es ist empfohlen, diesen als Wanderung in 9 Etappen zu machen. Wir können euch diese wunderbare Strecke um das Monte Rosa Massiv in den Monaten Juli-September wärmstens empfehlen. Die Gipfel sind ca. 3000 M.ü.M., so dass man diese Strecke wirklich nur bei schönem und trockenem Wetter machen sollte 😊

 DATUM <b>31. August – 3. September</b>	 Distanz <b>171 km</b>	 Aufstieg <b>+11600m</b>	 Abstieg <b>-11600m</b>	 Zeitlimit <b>48</b>	 Max. Starter <b>200</b>	 Punkte <b>4</b>
--	---	---	--	---	---	---



## ETAPPE 1 – GRÄCHEN NACH ZERMATT



Start ist in Grächen. Ca. 40 Km führen auf dem wunderschönen schmalen Pfad des Europaweges inkl. Querung der zweitlängsten Hängebrücke der Welt bis nach Zermatt. Auf der wunderschönen Strecke gibt es Tunnels, Brücken, Bäche, Wasserfälle u.v.m. zu passieren.

## ETAPPE 2 – ZERMATT NACH GRESSONEY



Es geht steil bergauf bis zum Trockener Steg bis hinunter nach Italien ins herzige kleine Dörfchen Gressoney la Trinité. Wir überqueren den eisigen Theodulgletscher, queren die Mondlandschaften und genießen den grandiosen Blick aufs Matterhorn.

## ETAPPE 3 – GRESSONEY NACH MACUGNAGA



Die wilde Etappe. Noch mehr Anstiege, schmale Pfade und stundenlange Bergeinsamkeit auf dem Turlopass. Der Aufstieg ist elend lang! Der Abstieg ist technisch schwierig über einen ca. 6 Km langen Säumerpfad.

## ETAPPE 4 – MACUGNAGA NACH GRÄCHEN



Die letzte Etappe bietet einen grandiosen Blick aufs Monte Rosa Massiv und der Monte Moro Pass muss mit seinen etlichen Treppen und Leitern erreicht werden. Weiter geht's von Saas Fee aus auf dem wilden, teils technischen und ausgesetzten Höhenweg via Hannigalp zurück nach Grächen.

# ÜBERTRAINING SYMPTOME

Aufgrund von täglichen (übertriebenen) sportlichen Einheiten oder nach langen Ultraläufen kommt es vor, dass sich erst nach 3-6 Wochen folgende Symptome bemerkbar machen und die Leistungsfähigkeit von Sportlern psychisch wie auch physisch beeinträchtigen können:

- Antriebslosigkeit
- Starke Stimmungsschwankungen
- Konzentrations- und Einschlafstörungen
- Verschiebungen im Hormonhaushalt
- Vorzeitige Muskelermüdung bei geringer Belastung
- Krampfneigung
- Überlastungsschäden im Sinne von Sehnenansatzreizungen
- Gewichtsabnahme durch Wasserverlust
- Änderungen des Ruhepulses
- Vermehrte Kollapsneigung

Man findet das Hemmungsübertraining häufiger bei erfahrenden Athleten auf längeren Distanzen. Der Verlauf kann als schleichend charakterisiert werden. Dies erschwert die Erkennung. Sinkt die Leistungsfähigkeit eines Athleten unerklärlicherweise ab und es findet sich eine Auswahl folgender Symptome, so kann eine Erkrankung vorliegen.

- Blutarmut (Eisenmangelanämie)
- Schilddrüsenüber-/Unterfunktion
- Pfeiffer-Drüsenfieber
- Viruserkrankungen (evtl. mit Befall des Herzmuskels)
- Reiseinfektionen
- Vitamin- und Spurenelementmangel
- Bakterielle Infektionen
- Rheumatische Erkrankungen
- Bösartige Tumore
- Chronisches Müdigkeitssyndrom

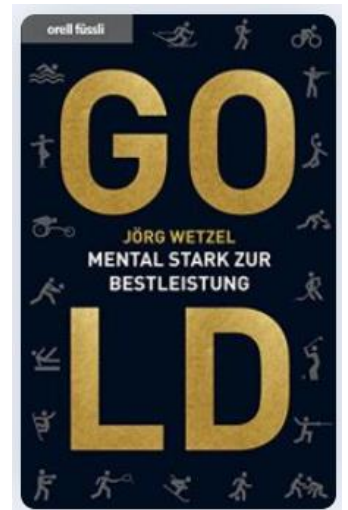
Regenerative Aktivitäten in anderen Sportarten wie z. B. Schwimmen, Aquajogging, Sportspiele etc. sind in dieser Phase dann besonders sinnvoll. Ebenfalls sollte man dann auf eine vollwertige Ernährung achten oder ein Tapetenwechsel hilft. Lustlosigkeit für das Hobby, das dir sonst so viel Freude bereitet, ist ein sicherer Indikator dafür, dass das Training der letzten Tage und Wochen zu viel des Guten war. Oft kommt dieser Überlastungsprozess schleichend und unbemerkt und du hältst dieses stetige Stimmungs- und Motivationsverschlechterung als harmlose Frühjahrmüdigkeit.

# MENTALTRAINING

Wir konnten letzten Herbst an einem Tagessworkshop von Jörg Wetzel teilnehmen, welches sehr interessant war für unser privates wie auch berufliches Umfeld.

Er ist diplomierter Sportlehrer und arbeitet als Sportpsychologe mit Athleten, Trainern und Nationalmannschaften verschiedener Sportarten. Er ist sechsfacher Schweizer Meister im militärischen Fünfkampf und betreut seit 2006 das Schweizer Olympiateam als verantwortlicher Psychologe.

Von diesem Workshop ist uns vor allem in Erinnerung geblieben, was Jörg Wetzel zum Training der mentalen Stärke vorgetragen hat. Ein paar wichtige Tipps & Tricks wollen wir euch in Bezug auf die Vorbereitung mit Mentaltraining in eurer Trainingsplanung weitergeben, so dass ihr für eure künftigen sportlichen Ziele leichter erreichen könnt. Hier einige Grundtechniken zum Trainieren eurer mentaler Stärke.



## Visualisieren

- Erfolgs-/Ziel-/Stärkenvisualisierungen
- Strecken- und Parcours-Visualisierung
- Mentales Training: (Subvokales Trainings verdecktes Wahrnehmungstraining)

Weiteres: optimaler Leistungszustand, Stimmungen, Informationen

## Denken:

- Gedankenbox, Gedankenkontrolle, Gedankenstopp
- Umdeuten von negativen Gedanken und Glaubenssätzen
- Autosuggestionen: Selbstgespräch, Positive Affirmationen

## Atmen:

- Aktivierungsatmen /Entspannungsatmen

## Weiterführende Methoden und Techniken

- Zielarbeit
- Regeneration
- Langanhaltende Entspannung: Entspannungstechniken (Themenreise, Massage etc.)
- Schnell wirkende Entspannungen: Blitzentspannung, Zentrieren, Refugium, Entladen

## Wahrnehmungslenkung:

- Konzentration, Fokussierung

## Wettkampfsimulation im Training, unmittelbare WK-Vorbereitung

## Rituale

## Einstellungsarbeit

## Coaching/Feedback/Regeneration



## Regeneration

Die gezielte Erholung gehört genauso in die Trainingsplanung wie die sportartspezifischen Einheiten Technik, Taktik, mentale Stärke, Koordination, Ausdauer und Kraft. Es gibt unterschiedliche Arten der Entspannungstechnik in Formen der körperlichen und geistigen Regeneration.

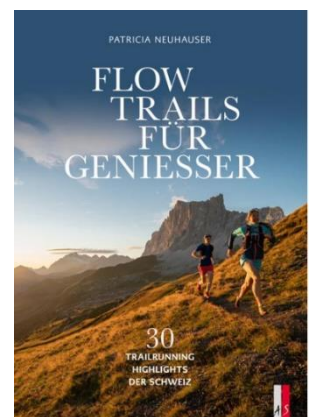
- Stretching
- Genügend und guten Schlaf
- Power Nap
- Gesunde Ernährung / Genug Flüssigkeit
- Mentale Entspannung
- Sauna, Massagen und Wärmebäder
- Langanhaltende Entspannungsmethoden (z.B. Autogenes Training, Yoga etc.)
- Entspannende Gespräche mit Freunden
- Nichts tun, Inspiration, Distanzieren
- Aufenthalt in der Natur / Bewegung ohne Anstrengung
- Musik hören, lesen, spielen, faulenz

## FLOW TRAILS FÜR GENIESSER

Die Schweiz bietet über 65.000 Kilometer markierte Wanderwege. Ein Paradies für Trailrunner!

Doch welche Trails lohnen sich aus Läufersicht am meisten? Wo lassen sich Flowfaktor, Panorama, ÖV-Tauglichkeit, Kulinarik und lokale Besonderheiten am besten vereinen und geniessen?

In diesem neu erschienenen Buch von Patricia Neuhauser (Gründerin von unserem Verein Trail-Maniacs) wurden sorgfältig die schönsten Touren für Einsteiger und Fortgeschrittene im Alpenraum gefunden.



- Trailrunning Highlights in der Schweiz
- Touren mit durchschnittlich 800-1200 positiven Höhenmetern
- Distanzen zwischen 12-25 Kilometern
- viele Angaben zur optimalen Saison, Bodenbeschaffenheit, Wasserstellen, Abkürzungen, Beizen und Verpflegungsmöglichkeiten
- Kartenausschnitte helfen zur schnellen Orientierung
- GPX-Tracks der gewünschten Routen lassen sich per QR-Code unkompliziert herunterladen

Wärmstens empfehlen können wir euch die Tour Engelberg Ziblen, wo wir selbst mit Patricia letzten Herbst dabei waren, als es ums Rekognoszieren dieser wunderbaren Strecke ging. Auf den Seiten 96-103 findet ihr ergänzend Ratschläge von Thomas Infanger, Besitzer des Trail-Hotels in Engelberg. Dieses Hotel können wir euch sehr empfehlen, wenn ihr mal plant nach Engelberg zu kommen. Wir werden nächstes Jahr ein

Trailrunning-Weekendcamp in Engelberg, mehrere Tagesworkshops wie auch eine mehrtägige spannende Tour um den Titlis planen.

Hier die Angaben, falls ihr das Buch bestellen möchtet.

### Flow Trails Für Geniesser

30 Trailrunning Highlights Der Schweiz

Patricia Neuhauser (Autor)

 Buch | Hardcover

176 Seiten

2022

As Verlag

978 - 3 - 03913 - 031 - 3 (ISBN)

# MYTHOS MANN MIT DEM HAMMER

Viele Läufer sind der Meinung, dass bei km 35 der Körper auf einen Schlag von der Kohlenhydrat-Verbrennung auf Fette umstellt. Das stimmt aber so nicht: Ein gut vorbereiteter Marathonläufer, welcher vernünftig "langsam" beginnt, verbrennt bereits bei den ersten Kilometern eine gewisse Menge an Fett. Der Anteil der Fettverbrennung beläuft sich in der Anfangsphase bei etwa 25 %. Der Rest, und damit der grösste Anteil, wird über die Kohlenhydrat-Verstoffwechslung freigegeben. Dieser Anteil nimmt während des Marathonlaufes ab, aber auch am Ende des Laufes wird noch ein Teil Kohlenhydrate verstoffwechselt. Die Fettverbrennung funktioniert nämlich nur auf dem "Feuer" der Kohlenhydrat-Verbrennung.

Für die Fettverbrennung benötigt der Körper bedeutend mehr Sauerstoff als für die Verstoffwechslung von Kohlenhydraten. Absolviert ein Läufer ungenügend vorbereitet und / oder mit zu forschem Anfangstempo einen Marathon, so ist der Anteil der Fettverbrennung am Anfang tiefer. Die Kohlenhydrat-Reserven schwinden somit schneller, weil der grösste Teil der Energie durch Verbrennung von Kohlenhydraten gedeckt werden muss. Sind diese Vorräte auf einem sehr tiefen Niveau, muss das Tempo unweigerlich reduziert werden – der "Einbruch" ist da.

Dieser "Einbruch" ist nichts anderes, als dass der Körper zu wenig Energie aus den "schnellen" Kohlenhydraten ziehen kann und auf die trägere Fettverbrennung umstellen muss. Weil die Fettverbrennung mehr Sauerstoff benötigt, muss unweigerlich das Tempo reduziert werden.

Im Läuferjargon spricht man dann vom "Mann mit dem Hammer", dem du nach dem Lesen dieser Theorie hoffentlich nicht persönlich begegnen musst...

Übrigens verwendet das Gehirn als Energie ausschliesslich Kohlenhydrate und niemals Fette. Weil es Kohlenhydrate nicht speichern kann, muss es diese immer direkt aus dem Blut beziehen. Wenn keine (oder zu wenig) Kohlenhydrate im Blut vorhanden wären, würden wir in eine tiefe Ohnmacht stürzen. Alle Skelettmuskeln zusammen könnten maximal nur doppelt so viel Energie verbrennen wie das Gehirn. Longjogs sind wichtig, weil der Körper lernen kann, bei gleichem Tempo mehr Fette zu verbrennen, sind lange Dauerläufe für z.B. die Halbmarathonvorbereitung sehr wichtig. Erfahrene Läufer trainieren in der Wettkampfvorbereitung die langen Dauerläufe mit einem etwas höheren Tempo als sonst üblich und fordern den Körper dadurch noch einen Tick mehr.

Fazit:

- Ein in Bezug auf deine Trainingsvorbereitungen realistisches Tempo wählen.

- Während langer Wettkämpfe Kohlenhydrate zuführen.
- Genügend trinken, vor allem die letzten Tage davor!
- Mehrere lange Läufe in der Wettkampfvorbereitung absolvieren.
- Gezielt trainieren mit einem Trainingsplan.

## TOURENTIPP Bürgenstock

Von Stansstad aus startet unsere Tour auf einem spannenden Wegstück nach Obbürgen, wo wir dann links auf den Schiltgrat einbiegen. Ein eindrücklicher, wurzlicher Single-Trail führt uns zum Bürgenstock Resort, wo wir die spektakuläre Aussicht auf den Vierwaldstättersee geniessen können. Im chilligen Restaurant bei der Glaswand-Terrasse lässt man es sich bei einem Kaffee & Kuchen gut gehen 😊. Weiter geht's über den Felsenweg, wo man stets den Abhang hinunter zum See sieht. Die Aussicht ist hier atemberaubend. Wir trailen beim Bürgenstocklift vorbei, wo es dann weiter durch einige Tunnels hinauf zur Aussichtsplattform Chänzeli geht. Der Felsenweg ist nur von Juni bis Oktober offen. Als Option geht man dann weiter geradeaus und nimmt den 'normalen' Wanderweg hinauf zum Bergrestaurant bzw. Bergstation des Lifes. Ab hier gibt es flowige Trails bis zur Honegg und weiter führt uns unsere Tour auf der linken Seite zum Seewligrat. Beim Seewligrat zweigen wir dann rechts ab und nehmen den steilen Downhill in Richtung Obbürgen und zweigen vorher ab in Richtung Stansstad.

Oder wir entscheiden uns oben beim Seewligrat für die linke Abzweigung und nehmen den technisch anspruchsvollen längeren Downhill der Felswand entlang in Angriff in Richtung Stans. Der Trail führt beim Industriegebiet (Ochsner Sport) leicht wieder aufwärts bis zu einer Lichtung, zu einer Wiese. Ab hier geht's wieder abwärts in Richtung Stansstad (14.5 Km/700 Hm)



Ca. 21 Km



Ca. 1100 Hm



Ca. 3.30 bis 4.00 Stunden

Falls ihr die Gpx-Datei benötigt, dann kontaktiert uns bitte. Gerne stellen wir euch diese per E-Mail zu.

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

Up2peak Trailrun Zentralschweiz

*Nathalie & Guido*

