



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

NEWSLETTER

März 2023



TRAILRUNNING

Leicht gelernt - Laufe leicht und locker!

Neu auch für Kids...

Eventkalender	3
Trail Kids	4
4wöchiger Einsteigerkurs April	5
Laufevents im Frühling	6
Iron Lake Challenge	6
BANFF Film Festival	7
Facts zum Laufen	7
Transzendenz – Was ist das?	8
5000 Km – Zürcher gewinnt den längsten Lauf der Welt	8
Besser als Doping: Rote Bete	8
Feines Rezept für Sportler POWER BALLS	9
Atemtechnik verbessern	9
Trailtipps	11
1000er Stägeli	11
Sattel-Hochstuckli	11

Eventkalender

Wir haben für euch einige neuen Touren im Angebot. Es würde uns freuen, wenn ihr auf einer dieser Touren oder Camps dabei seid.

Tag	Datum	Touren	CHF pro Pers.	Trailrunning Guides
Sonntag	12.03.2023	Trainingmorgen Early Risers Bürgenstock Loop	15	Nathalie & Guido
Samstag	25.03.2023	Trailrunning-Workshop Algschwänd	80	Nathalie & Guido
Sonntag	02.04.2023	Trainingsmorgen Early Risers <i>Save the date</i>	15	Nathalie & Guido
Freitagabend	14.04.2023	Trailskills Krienseregg für Einsteiger	30	Nathalie & Guido
Samstag	22.04.2023	Trailrunning Workshop Regenflüeli	80	Nathalie & Guido
Freitagabend	05.05.2023	Trailskills Dietschiberg für Einsteiger	30	Nathalie & Guido
Samstag	13.05.2023	Family Trail Day Krienseregg	*ab 69	Nathalie & Guido
Samstag/Sonntag	03.- 04.6.2023	Engelberg Trailrunning & Yoga Camp	* ab 115	Nathalie, Natalie Guido, Marion & Alexandra
Freitagabend	07.07.2023	Sommernachtstraum Pilatus <i>Nur für Trail-Maniacs Mitglieder</i>	0	Nathalie & Guido
Sonntag	15.07.2023	Göscheneralpsee Loop <i>Infos folgen auf der Webpage</i>	30	Nathalie & Guido
Freitag	18.8.2023	Hagleren Entlebuch <i>Infos folgen auf der Wegpage</i>		Nathalie & Guido
Freitag-Sonntag	22.- 24.09.2023	Pizol Trailrunning & Yoga Camp	*495	Nathalie & Natalie & Guido
Samstag/Sonntag	30.09- 01.10.2023	Eigenthal Trailrunning Spass	*ab 195	Nathalie & Guido

* weitere Infos auf der Homepage

<https://trailrunzentralschweiz.ch/trailrunning-touren/>

Trail Kids

Trailrunning für die Jüngsten – Bewegung, Spiel & Spass!

Neu ab Mai 2023 auf der Krienseregg!

Vielleicht habt ihr selbst auch Kinder im Alter von ca. 4-10 Jahren, welche gerne mal die Trendsportart Trailrunning auf spielerische Weise ausprobieren möchten?

Mein Anliegen mit dem Trail Kids Kurs ist es, dass Kinder wieder vermehrt mit der Natur in Kontakt kommen. Die Kinder blühen draussen beim Sport so richtig auf und entwickeln neue Stärken und unentdeckte Eigenschaften. Mein Ziel ist es, Kinder auch in der Freizeit nach draussen zu locken und ihnen LAUFEND die Geheimnisse der Natur zu zeigen. Wir planen zusammen Stafetten, Ratespiele, Fangis, Suchaufträge, OL, Schatzsuchen, Sinneserlebnisse und fokussieren uns vor allem auf Koordinations- und Stabilisationsübungen.

Im Weiteren bieten wir ab sofort einen Outdoor-Hütendienst an. Weitere Infos findet ihr auf unserer Homepage: <https://trailrunzentralschweiz.ch/kids2trail/>



TRAIL KIDS
@ KRIENSEREGG
31.05. - 21.06.2023

Entdecke die Trendsportart
Trailrunning auf spielerische Art

Bewegung, Spiel und Spass
stehen hier im Vordergrund

Sei mit dabei!

Leistungen inkl.

- professionelle Kinderbetreuung
- Laufanalyse
- Tipps & Tricks zum Laufen auf Trails
- Zvieri & Getränke
- Bergbahnfahrten

Wann: Mittwoch, 14:00 - 17:00 Uhr
(31.05./07.06./14.06./21.06.)

Wo: Krienseregg Spielplatz

CHF 160 für 4x

UP2PEAK
Trailrun Zentralschweiz

4wöchiger Einsteigerkurs April

Mit diesem wöchigen Aufbaukurs für Einsteiger werden dir die wichtigsten Trailskills in 90 Minuten vermittelt. Unsere Ziele sind dir

- den Einstieg in die Trendsportart Trailrunning erleichtern
- eine effiziente Lauftechnik zu lehren wie du den Berg auf einfache Art besteigen kannst
- deine Ausdauer in kurzer Zeit zu steigern
- dich optimal für längere Touren oder fürs Trail-Maniacs Training (für Fortgeschrittene) vorzubereiten

Dieser Einsteigerkurs eignet sich für

- ambitionierte Wanderer/Speedhiker, welche schneller am Berg unterwegs sein möchten
- Personen, welche verletzungsbedingt länger ausgefallen sind und wieder mit ihrem Training starten möchten
- Mütter nach der Babypause
- rüstige Senioren

Wir werden jeweils auf einer kurzen Strecke mit moderaten Höhenmetern im Gebiet Krienseregg unterwegs sein.

Block 1 - 06.04.2023:

- Kennenlernen & Aufwärmübungen
- Tipps zur Ausrüstung
- Erster Kontakt mit dem Gelände
- Lauftechnik/Laufanalyse
- Feedbacks

Block 2 - 13.04.2023:

- Up- und Downhilltechniken richtig anwenden
- Tipps zur richtigen Ernährung (vor, während und nach dem Sport)
- Tipps zum Rumpfttraining

Block 3 - 20.04.2023:

- Lauf-ABC kennenlernen
- Anwendung der Up- und Downhilltechniken
- Üben des Stockeinsatzes
- Tipps zur Sicherheit und Notfall

Block 4 - 27.04.2023

- Einwärmen
- Tipps zur Tourenplanung (versch. Tools)
- Tipps und Anwendung von kurzen Intervalltrainings (Hügel, Treppen)
- Regenerationstipps

Laufevents im Frühling

Anbei ein paar Ideen für eure nächsten Läufe:

18.03.2023	SA	10, 15	Kerzerslauf	https://kerzerslauf.ch/
19.03.2023	SA	21	Aargauer Halbmarathon	https://www.aargau-halbmarathon.ch/
18.03.2023	SA	15	Kerzerslauf	https://kerzerslauf.ch/infos-kerzerslauf-2023/
19.03.2023	SA		Zuger Running Trophy Steinhausen	https://www.zugerbergfinanz-trophy.ch/
25.03.2023	SO	100	Lake Zuri 100	https://www.lz100.ch/
25.03.2023	SO	21,2, 42,2	Hohe Winde	http://www.hohe-winde.run
25.03.2023	SO	13,2	Badener Limmatlauf	https://badenerlimmatlauf.ch/
02.04.2023	SA	10	Rotseelauf	https://www.rotseelauf.ch/
03.04.2023	SO	5	Lauberhorn Run	https://www.lauberhornrun.ch/index.php/de/infos-news
18.04.2023	MO		Zuger Mountain Trophy Etappe	https://www.zugerbergfinanz-trophy.ch/
22.04.2023	SA	22, 44, 66	Badener Trail	https://www.baden66trail.com/
22.-23.4.23	SA-SO	14, 23, 42	Mont Terrible	http://www.mont-terrible.ch
22.04.2023	SA	22, 44, 66	Badener Trail	https://www.baden66trail.com/
23.04.2023	SO	21,2, 42,2	Zürich Marathon	https://www.zuerichmarathon.ch/
23.04.2023	SO	42,2	Luzerner Stadtlauf	https://www.luzernerstadtlauf.ch/
30.04.2022	SO	16	Aargauer Volkslauf	https://www.volkslauf.ch/

Iron Lake Challenge



Die Idee der Iron Lake Challenge Switzerland finde ich genial! Zum einen, weil ich in den letzten 2 Jahren bereits **6** der 10 Seen am Stück umrundet habe und zum anderen wegen der Projektunterstützung 'die Wiederaufforstung von einer Million Bäumen weltweit!'

Die "*Timeless Challenge*" führt dich zu unvergesslichen Augenblicken, gibt deinem Handeln einen Sinn und schenkt deinen Erfolgen einen Hauch von Unsterblichkeit, weil sie einen Sinn haben. Um die Iron Lake Challenge Switzerland zu bezwingen und dir die schöne Sammlermedaille zu verdienen, musst du nach deiner Anmeldung die zehn größten Seen der Schweiz zu Fuß umrunden. Jeder See muss "am Stück" umrundet werden. Das heißt, dass du gerne Pausen machen darfst, aber du solltest den See innerhalb eines Tages schaffen. Die 10 Seen kannst du natürlich gerne auf verschiedene Tage aufteilen. Mach nur einen See pro Tag, denn du willst ja diese Zeit auch genießen! Du hast keine zeitliche Begrenzung, das heißt, dass du dir gerne auch mehrere Jahre Zeit lassen darfst. Folgende Seen, welche nicht an Nachbarnländer grenzen, gehören zur Challenge:

- **Vierwaldstättersee**
- **Thunersee**
- **Zugersee**
- **Sempachersee**
- **Brienzersee**
- **Walensee**
- **Neuenburgersee**
- **Zürichsee**
- **Murtensee**
- **Bielersee**



Weitere Infos: https://rockyourgoal.de/iron-lake-challenge/#Schweiz_-Iron_Lake_Challenge_Schweiz

BANFF Film Festival

Vielleicht hat jemand von euch noch spontan Lust ans Outdoor Film Festival in Luzern zu gehen?

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.

<https://www.youtube.com/watch?v=9YhV6I8conw>

Wo: Luzern, Paulusheim
Wann: Mittwoch, 08.03.2023
Zeit: 19.30 Uhr



Facts zum Laufen

Wie viele Kilometer kann ein Mensch pro Tag laufen?

Ein Schritt beträgt im Durchschnitt 0,8 Meter und wir laufen somit **6 km pro Tag**. Am Ende eines 80-jährigen Lebens sind wir also über 170.000 km gelaufen, was bedeutet, dass wir die Erde am Äquator 4x umrunden haben!

Wie lange soll man nicht laufen nach einem Marathon?

Die Faustregel besagt, dass man pro Rennkilometer einen Ruhetag einlegen sollte. Bei einem als Hauptwettkampf gelaufenen Halbmarathon empfehlen sich folglich drei Entlastungswochen. Nach einem Marathon sollte man sechs Wochen entlasten.

Wie viele Kalorien werden beim Laufen verbrannt?

Beim Joggen mit 50 Prozent der HFmax werden nur sieben Kalorien pro Minute verbraucht, während es beim Laufen mit 75 Prozent der HFmax schon 14 Kalorien sind, also doppelt so viele. Setzt man diese Werte mit an, so kommt man beim forcierten Training auf 8,4 verbrannte Fettkalorien pro Minute (60 Prozent multipliziert mit 14) gegenüber 6,3 Fettkalorien (90 Prozent mal 7) beim lockeren Dauerlauf.

Transzendenz – Was ist das?

«Nur diejenigen, die es riskieren, zu weit zu laufen, können herausfinden, wie weit sie wirklich laufen können»

GT.S. Elliot

Der Begriff stammt ab vom lat. *transcendere*, „hinüberschreiten, **übertreten**“. Im Mittelalter wird dieser Begriff Gott zugeschrieben und gleichbedeutend mit dem des Absoluten gebraucht. Für die Phänomenologie und den Existenzialismus bezeichnet die Transzendenz alles, was **jenseits des Bewusstseins** liegt.

5000 Km – Zürcher gewinnt den längsten Lauf der Welt

Nach fast **43 Tagen** und **3100 absolvierten Meilen** darf sich **Andrea Marcato** in **New York feiern** lassen.

Es ist der längste zertifizierte Lauf der Welt: Das **«Self-Transcendence 3100»** Meilen-Rennen, das auf den indisch-amerikanischen spirituellen Lehrer und Marathonläufer Sri Chinmoy (1931-2007) zurückgeht. Es begann am 5. September. Im New Yorker Stadtteil Queens waren **5649 Runden à 883 m** zurückzulegen.

Wie schon letztes Jahr triumphierte der in Zürich wohnhafte Italiener Andrea Marcato. Der 39-Jährige benötigte für den umgerechnet 4989 km langen Lauf 42 Tage, 17 Stunden, 38 Minuten und 38 Sekunden. Er **verbesserte** damit seine Zeit aus dem Vorjahr um über **18 Stunden**. Dann lief er noch bis zur 5000-km-Marke.

«Man kann etwas sehr Schwieriges erreichen, das macht Freude», so Marcato, der in einem veganen Unternehmen arbeitet. «Dieses Rennen ist wirklich aussergewöhnlich. Es ist eine grosse Sache, es nur schon zu beenden.»

Dieser Lauf findet jährlich zwischen Juni und August statt und ist ein Straßenlauf. Er wird vom Sri Chinmoy Marathon Team organisiert. Das Rennen dauert 52 Tage; genügend Ferien sollte man haben 😊.

<https://www.srf.ch/sport/mehr-sport/extremsport-5000-km-wahl-zuercher-gewinnt-laengsten-lauf-der-welt-2>

Besser als Doping: Rote Bete

Rote Bete ist ein wahres Wundergemüse: Die Wurzeln schützen Herz und Gefäße, regulieren den Blutdruck und man sagt, dass sie Läufer schneller machen soll.

Die Nitrate in Roter Bete erhöhen die **Sauerstoffkonzentration im Blut** und damit die sportliche Leistungsfähigkeit, und zwar deutlich! Das ist durch viele Studien wissenschaftlich erwiesen. Zudem stecken in den blutroten Knollen mit dem erdig-fruchtigen Geschmack viele

Antioxidantien, die ebenfalls die Gefäße schützen. Kombiniert mit Kohlenhydraten wie etwa Nudeln ergeben sie die **ideale Läufermahlzeit für den Abend vor einem Wettkampf**.

Feines Rezept für Sportler POWER BALLS

Wer sich gesund ernähren möchte, muss keinesfalls auf süsse Leckereien verzichten. Denn Energy Balls, auch Bliss Balls oder Energy Bites genannt, sind nicht nur lecker, sondern auch ein richtig gesunder Snack. Da die Kugeln vor allem aus Nüssen und Trockenfrüchten bestehen, sind sie **reich an Proteinen** und somit richtige Energie-Lieferanten.



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

Kakao-Feigen-Energy-Balls (für ca. 20 Stück)

50 g Mandelblättchen

60 g gemahlene Mandeln

2 TL Zimt

1 EL Kakaopulver (Backkakao ohne Zucker)

3 EL Erdnussmus

4 getrocknete Feigen

1

Kokos-Dattel-Power-Balls

Mandelblättchen ohne Fett in einer beschichteten Bratpfanne rösten, mit den gemahlenden Mandeln mischen. Datteln sehr klein schneiden. Alles mit Cashewmus und der Hälfte der Kokosraspeln mischen, gut mit den Händen verkneten und dabei die Mandelblättchen etwas zerdrücken. Masse zu traubengrossen Kugeln formen, In den restlichen Kokosraspeln wälzen.

2

Pistazien-Aprikosen-Power-Balls

Mandelblättchen ohne Fett in einer beschichteten Bratpfanne rösten, mit den gemahlenden Mandeln mischen. Getrocknete Aprikosen sehr klein schneiden. Alles mit Mandelmus mischen, gut mit den Händen verkneten und dabei die Mandelblättchen etwas zerdrücken. Pistazien mit einem Messer noch kleiner hacken, mit abgeriebener Orangenschale mischen. Hälfte der Pistazienmasse mit der Mandelmasse mischen und traubengrossen Kugeln formen. In den restlichen Pistazien wälzen.

Atemtechnik verbessern

Die Leistung beim Laufen basiert sehr stark auf die Art wie ihr atmet. Falls ihr es noch nicht macht, baut unbedingt Atemübungen in euren Alltag ein.

Auf das richtige Atmen mittels Bauchatmung kommt es an. Probleme wie Seitenstechen entstehen gar nicht mehr.

Wieso sind Atemtechniken so wichtig?

Das richtige Luftholen verbessert sofort deine sportliche Leistung. Denn die Atmung ist die Brücke zwischen Kopf und Körper – mit ihr können wir nicht nur unsere Leistung, sondern auch unsere Psyche, positiv beeinflussen.

Deshalb ist in der Meditation und beim Yoga das bewusste, intensive Atmen Basis jeder erfolgreichen Session.

Dabei ist die Atmung so einzigartig: Obwohl durch unser vegetatives Nervensystem unwillkürlich gesteuert, können wir sie willentlich beeinflussen, indem wir zum Beispiel weniger, tiefer oder schneller atmen.

Rund **10- bis 20-mal atmen wir pro Minute**, unter **Belastung** kann sich das auf bis **zu 50-mal** steigern. Erst wenn die Luft knapp wird, zum Beispiel beim Tauchen, bei totaler körperlicher Erschöpfung oder wenn die Bronchien versagen, kommt Panik auf.

- Die meisten Läufer atmen zu flach, heben nur den Brustkorb und die Schultern und nutzen maximal 50 Prozent ihres Lungenvolumens
- Durch die Nase zu atmen hat zwar den Vorteil, dass die Luft vorgewärmt wird (gerade in der kalten Winterzeit gut); sie wird dabei auch gereinigt, gefiltert und befeuchtet
- Dabei ist gerade eine **tiefe Bauchatmung der Schlüssel für mehr Luft und Sauerstoff**. Aber der größte Atemmuskel, das Zwerchfell, das den Bauchraum von der Brusthöhle trennt, wird meist zu wenig genutzt.
- Typisch für die tiefe Bauchatmung ist das Heben und Senken der Bauchdecke. Das Zwerchfell zieht sich beim Einatmen zusammen, drückt die Organe in den Bauchraum nach unten und erzeugt in der Brusthöhle einen Unterdruck, die Lungen dehnen sich weiter aus und saugen die Luft tief ein.

Hier ein paar kleine Übungen oder Tipps dazu: Mehr Infos dazu an unseren Workshops/Kursen und in unseren Schulungsunterlagen.

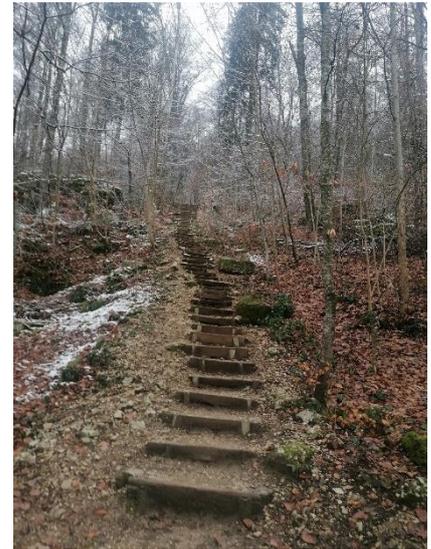
- Einfach öfter mal ein paar Luftballons aufpusten
- In der Belastung lange und deutlich auszuatmen
- Ruhig mal die Luft anhalten, das entspannt

Trailtipps

1000er Stägeli

Die Trailrunning-Tour auf die Bornhöhe ist bei jedem Wetter ein besonderes Erlebnis. Man kann an der Treppe mit 1150 Stufen sehr gut Intervall- und Hügeltrainings absolvieren. Oder man macht sich auf zum Bornwald-Loop und entdeckt viele lässige Trails und einen idyllischen Weiher.

Distanz: ca. 16 Km
Höhenmeter: ca. 600 Hm
Dauer: ca. 2.5 Std- (ohne Pausen)



Sattel-Hochstuckli

Die Tour führt uns ab Sattel Talstation in Richtung Jansern-Mostelberg. Ein kurze Strecke müssen wir der Skipiste entlang hochgehen. Achtung: Skifahrer! Es geht in Richtung Engelstock oder via Herrenboden (ist etwas kürzer, direkter) zur Haggenegg. Später folgt man dem Höhenweg zur Bannegg (1440m.ü.M). Im Downhill gibt's tolle Wald-Singletrails bis zum Aussichtspunkt 'Ägeriblick'. Ab hier wird's dann richtig abenteuerlich, da uns die spektakuläre Hängebrücke über die tiefe, imposante Schlucht erwartet.



Distanz: 17 Km
Höhenmeter: 900 Hm
Trailzeit: ca. 3 Std. (ohne Pausen)

Die genauen Tourendetails wie gpx-File etc. können bei uns bezogen werden (info@up2peak.ch). Oder ihr kommt mal mit uns mit auf eine dieser beiden Touren?

Viel Spass auf euren Trails und hoffentlich bis bald!

Up2peak Trailrun Zentralschweiz
Nathalie & Guido