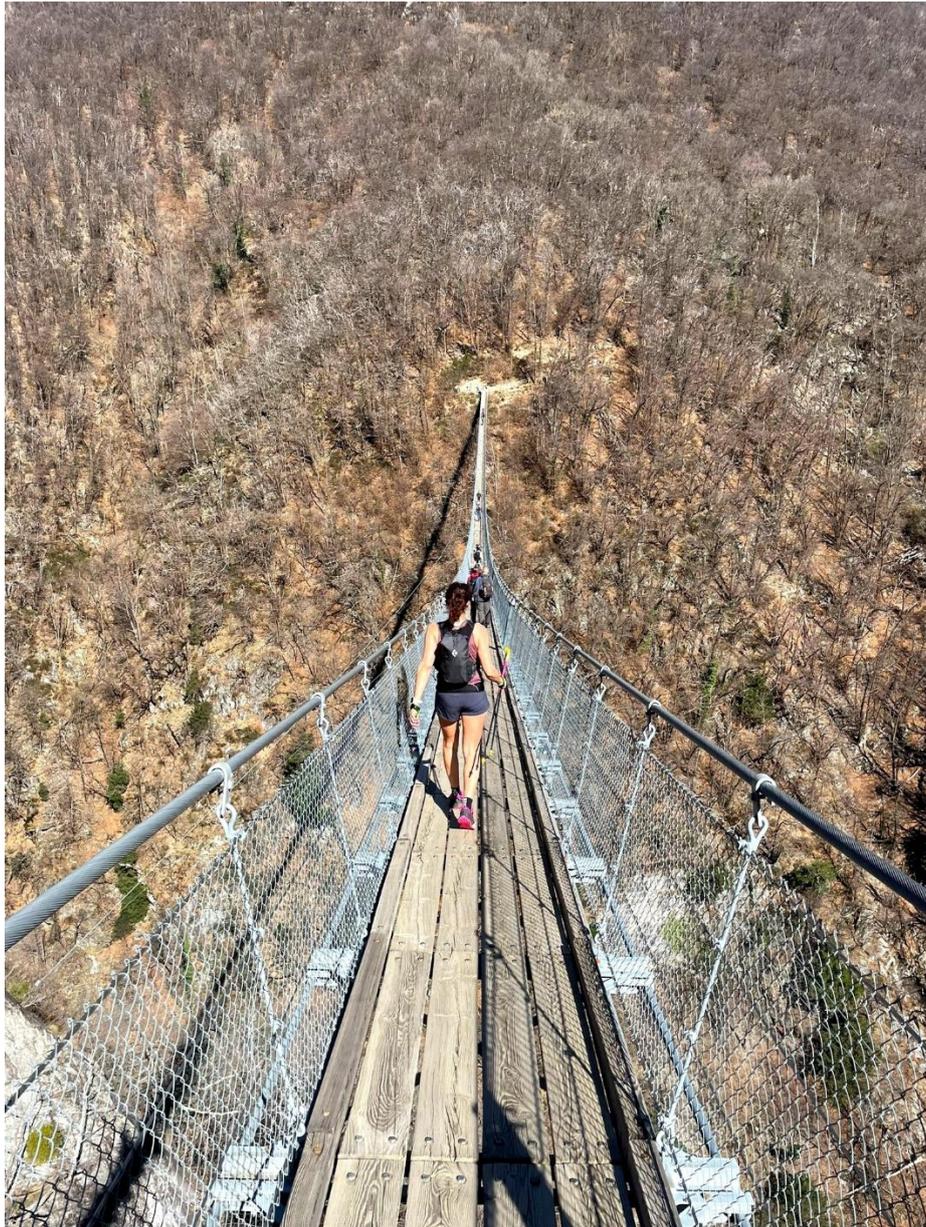




TRAILRUN ZENTRALSCHWEIZ
www.up2peak.com / info@up2peak.ch

NEWSLETTER

April 2023



TRAILRUNNING

Leicht gelernt - Laufe leicht und locker!



NEWSLETTER April 2023	1
Eventkalender	3
Einsteigerkurs April	4
Kurz und intensiv – GO-IN6 weeks	4
Höhenangst besiegen.....	5
Andere Laufveranstaltungen	5
Unser Körper braucht Eisen	6
Gesunde Füße	7
Unterschiede Läufer/Läuferin.....	9
Seitenstechen vorbeugen	10
Bahntraining – so wirst du schneller	11
Trailtipp.....	12

Eventkalender

Juhui, wir haben wieder ein paar neue Touren im Angebot 😊 Diese sind **braun** markiert. Neuerdings bieten wir neben den Early Risers Touren am Morgen auch ganztägige Touren in Form von **Trainingstagen (ohne Technikkurs) zu CHF 45 pro Person und Tag** an. Die erste Tour ist am **29.4.23** auf der Rigi geplant. Gerne kannst du dich hier anmelden: <https://trailrunzentralschweiz.ch/trailrunning-touren/>

Tag	Datum	Touren	CHF pro Pers.	Trailrunning Guides
Freitagabend	14.04.2023	Trailskills Krienseregg für Einsteiger	30	Nathalie & Guido
Freitag	21.04.2023	Workshop Regenflüeli Einsteiger/Fortgeschrittene	80'	Nathalie & Guido
Samstag	29.04.2023	Trailrunning Trainingstag Rigi Geissrücken Fortgeschrittene	45	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
Freitag	26.05.2023	Workshop Sattel-Hochstuckli Speziell mit Tipps gegen Höhenangst	80	Nathalie & Guido
Samstag/Sonntag	03.-04.6.2023	Engelberg Trailrunning & Yoga Camp	ab 115	Nathalie, Natalie Guido, Marion & Alexandra
Sonntag	17.06.2023	Workshop Göschenalpsee Einsteiger/Fortgeschrittene	80	Nathalie & Guido
Freitagabend	07.07.2023	Sommernachtstraum Pilatus	*0	Nathalie & Guido
Freitag	18.8.2023	Workshop Haglere Entlebuch Fortgeschrittene	80	Nathalie & Guido
Freitag-Sonntag	22.-24.09.2023	Pizol Trailrunning & Yoga Camp	ab 495	Nathalie & Natalie & Guido
Samstag/Sonntag	30.09-01.10.2023	Eigenthal Trailrunning Spass	ab 195	Nathalie & Guido

**für trail-maniacs Mitglieder*

Einsteigerkurs April

Melde dich noch spontan
an!

START: Diesen Donnerstag, 6.4.23, 18:30-20.00 Uhr

Mit diesem wöchigen Aufbaukurs für Einsteiger werden dir die wichtigsten Trailskills in 90 Minuten vermittelt. Du kannst auch nur an einem oder zwei der vier Abende teilnehmen. Pro Abend CHF 20 pro Person. 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.

Weitere Infos unter: <https://trailrunzentralschweiz.ch/krienseregg-einsteigerkurs-4-x-im-april/>

Kurz und intensiv – GO-IN6 weeks

Das Tolle an dieser Laufserie ist, dass du spontan lediglich an einem, mehreren oder allen Läufen teilnehmen kannst. Dies sind optimale Trainingsmöglichkeiten am Feierabend noch einen kurzen schnellen Lauf zu absolvieren. Perfekt um deine Kondition in wenigen Wochen aufzubauen. Zudem ist es motivierend, dich mit anderen Läufern zu messen. Die GO-IN6weeks finden während 6 Wochen jeweils am Mittwochabend an folgenden Orten im Kanton Luzern statt:

- 19.04. Reussbühl**
- 26.04. Kirchleerau Su(h)rental**
- 03.05. Eschenbach**
- 10.05. Willisau**
- 17.05. Luzern**
- 24.05. Dagmersellen**



Weitere Infos findest du unter:

<https://www.6weeks.ch/>

Höhenangst besiegen

Immer wieder hören wir in unserem Bekanntenkreis, dass jemand nicht über eine wacklige Hängebrücke oder auf ausgesetzten Wanderwegen laufen kann. Auch Leitern oder spezielle Aussichtsplattformen werden gemieden. Hast auch du auf Touren öfters körperliche Stressreaktion wie Herzklopfen, Kurzatmigkeit, Benommenheit, Zittern, Schwitzen oder kalte Hände? Wir empfehlen dir, dich deinen Ängsten zu stellen und die Ursache zu finden.

Genau für solche Sportler, welche mit Höhenangst zu kämpfen haben, bieten wir **am Freitag, 26. Mai 2023** den ersten Workshop bzw. Tour im Gebiet Sattel Hochstuckli an. Hier geben wir euch vor allem mentale Techniken auf den Weg, so dass ihr problemlos die Hängebrücke traversieren könnt.

Wir werden im Juli einen Intensiv-Workshop in kleiner Gruppe von max. 4 Teilnehmern durchführen, so dass individuell auf das Problem der Höhenangst eingegangen werden kann. Der optimale und nachhaltige Weg die Höhenangst anzugehen, ist eine individuelle Hypnosesitzung in der Praxis von Guido in Sempach. Mit dieser Methode wird der Ursache der Höhenangst auf den Grund gegangen und die Ängste und Blockaden aufgelöst. Wenn du mehr erfahren möchtest, dann melde dich gerne mit einer persönlichen Nachricht via info@up2peak.ch.

<https://trailrunzentralschweiz.ch/sattel-hochstuckli-freitag-26-05-2023/>

Andere Laufveranstaltungen

Vielleicht brauchst du noch zusätzlich Ideen für deine Laufplanung? Hier ein paar Vorschläge von Läufen:

06.05.2023		Nidwaldner Lauf	https://www.nidwaldnerlauf.ch/
06.05.2023	42	Genève Marathon	https://generaligenevemarathon.com/
06.05.2023	10, 21	Sempachersee Lauf	https://www.sempacherseelauf.ch/
06.05.2023	42,2	Seetrail Marathon	https://seetrailmarathon.jimdofree.com/
13.05.2023	5	Stairways to heaven Ticino	https://www.stairways.ch/en/
21.05.2023	21,2, 42	Winterthur Marathon	https://winterthur-marathon.ch/

Unser Körper braucht Eisen

Eisen ist notwendig für alle Stoffwechselfvorgänge, den Sauerstofftransport und die Blutbildung. Es spielt auch im Informationsaustausch zwischen den Nervenzellen eine wichtige Rolle. Darum empfehlen wir euch dies einmal pro Jahr am besten im Frühling (vor der Wettkampfsaison) im Labor ermitteln zu lassen.

Wie erkennt man einen Eisenmangel?

Das Ferritin zeigt an, wie hoch die Eisenreserven im Körper sind. Liegt der Ferritin-Spiegel unter 15 Nanogramm pro Milliliter Blut, gelten die Reserven als erschöpft. Für eine genaue Diagnose sollte auch der Wert des Eiweisses CRP bestimmt werden. So können akute Entzündungen und Infektionen ausgeschlossen werden, denn diese erhöhen das Ferritin. Eisenmangel ist der häufigste Mikronährstoffmangel bei Erwachsenen in industrialisierten Ländern.

Symptome für Eisenmangel

- Muskelschwäche
- wenig Ausdauer
- fehlende Konzentration, schlechtes Gedächtnis
- Kopfschmerzen
- Stimmungsschwankungen
- Haarausfall, brüchige Nägel, trockene Haut, eingerissene Mundwinkel
- Appetit auf Lehm und Erde

Die Ärzte verschreiben vorgängig Eisentabletten, welche ein paar Monate eingenommen werden. Es sei für den Körper verträglicher. Erst bei Unverträglichkeit oder mangelndem Ferritin-Anstieg bietet sich eine Eiseninfusion an, diese allerdings in moderaten Dosen. Eine Therapie nie von sich aus beginnen, sondern immer unter ärztlicher Kontrolle durchführen. Eisen kann in hoher Dosierung aber toxisch sein und sogar zum allergischen Schock führen. Zudem sollte das Blut nach mehreren Wochen erneut untersucht werden. Nur so lässt sich feststellen, ob der Eisenspeicher wieder voll ist. Der tägliche Eisenbedarf bei **Frauen ist ca. 15 mg** und bei **Männern ca. 10 mg pro Tag**. Der tägliche Bedarf an Eisen lässt sich über Lebensmittel decken. Besonders eisenhaltig sind diese Lebensmittel:

- rotes Muskelfleisch oder Leber
- Hülsenfrüchte (Linsen, Sojabohnen)
- Nüsse und Samen (Pistazien, Sonnenblumenkerne)
- Gemüse und Kräuter (Brunnenkresse, Petersilie, Zwiebeln)

Besonders in der vegetarischen und veganen Ernährung sollte auf genügend Eisen, wie auch Vitamin B12 geachtet werden. Vitamin B12 und Eisen können als Nahrungsergänzungsmittel gerne kombiniert werden. Vitamin C, gegärte Lebensmittel wie Sauerkraut und organische Säuren (Zitrusfrüchte, Fruchtsäfte) verbessern die Eisenaufnahme. Aber: Wer Eisenmangel mit Symptomen hat, kann ihn nicht durchs Essen wettmachen. Dann braucht es in der Regel Präparate.

Gesunde Füsse

Hast du schon einmal daran gedacht, wie wichtig deine Füsse in deinem Leben sind? Sie sind Alleskönner. Du kannst mit ihnen wandern, hüpfen, springen, laufen oder auf Zehenspitzen laufen. Wenn du barfuss läufst, spürst du mit deinen Fusssohlen den Untergrund genau.



Im Laufe deines Lebens tragen dich deine Füsse über **150'000 Kilometer** weit. Auch wenn du die Schritte deiner Trainingsläufe weglässt, wirst du im Jahr etwa 5 Millionen Mal den Fuss vor den anderen gesetzt haben.

Der Fuss besteht aus:

- **26 Knochen**
- **29 verschiedenen Muskeln**
- **33 Gelenken**
- **> 100 Bänder und Sehnen**

Die Bänder und Sehnen geben dem Fuss Halt und ermöglichen Bewegungen. Muskeln, Sehnen und Bänder verwandeln die Fussknochen in einen aktiven und sehr belastbaren Bewegungsapparat.

Wenn du stillstehst, wird die Belastung deines Körpergewichtes fast gleichmässig auf Vorfuss und Ferse verteilt. Beim Barfuss gehen setzt du deinen Fuss sanft mit der Ferse auf.

Die Dämpfung und die Stütze der Laufschuhe fehlen dir aber, wenn du barfuss läufst. Die Belastung beim Springen kann 2 bis 3fache deines Körpergewichtes betragen. Fuss- und Beingelenke müssen mit der vorgespannten Muskulatur die Stösse abfangen.

Barfusstraining – Füsse stärken

Deine Bänder und Muskeln in den Füssen müssen gestärkt und stabiler werden, damit du noch ein besserer Trailrunner/in wirst. Auf Sand, Rasen, im Kies, auf Steinen im Bachbett, zuhause auf dem Teppich oder auf einer Finnenbahn zu laufen ist das Beste für deine Füsse. Aber Achtung: Zuerst musst du aber deine Füsse an diese "neue" Belastung gewöhnen. Langsam anfangen und kontinuierlich steigern. Anfänglich nur mal 5 Minuten täglich, am übernächsten Tag wieder 5 Minuten dazu. Erst in der Folgewoche um zwei bis drei Minuten erhöhen, wenn es ohne Beschwerden geblieben ist.

Es gibt viele Übungen, um deine Füsse zu stärken:

- Beim Zähneputzen auf einem Bein stehen, das andere angewinkelt
- Ein Tuch auf den Boden legen. Mit den Zehen versuchen, das Tuch zu dir zu ziehen.
Fortgeschrittene: Gewichte auf das Tuch legen
- Einbeinig auf dem Therapiekreisel oder auf dem Balance Pad stehen
- Beim Stehen oder Sitzen die Fussspitzen nach oben ziehen.
- Mit beiden Fussballen auf eine Treppenstufe (Vorderkante) stehen. Nun hebst und senkst du deinen Körper nur mit Hilfe der Fussmuskulatur
- Auch beim Seilspringen kannst du deine Fussmuskulatur sehr gut trainieren: Die Landung erfolgt auf dem Mittelfuss und dein Körpergewicht wird durch deine Waden- und Fussmuskulatur aufgefangen. Langsam beginnen und regelmässig durchführen!

Die Füsse, vielfach vernachlässigt

Deine Füsse habe es verdient, mindestens einmal pro Woche speziell gepflegt zu werden: Mach dir ein warmes Fussbad. Das fördert die Durchblutung deiner Füsse. Du kannst auch gerne jeden Abend deine Füsse mit Fussalbe einsalben.

Die Schuhe sollten genug gross sein, so dass die Zehen genügend Platz in der Breite und der Länge haben. Die Füsse werden im Laufe des Tages rund 4 % grösser. Dabei verlängern sie sich um einige Millimeter und werden durch das leichte Einsinken des Quergewölbes etwa einen Zentimeter breiter.

- Gönn dir bei mehreren Trainings pro Woche auch mehrere unterschiedlich aufgebaute Laufschuhe
- Bei Trail-Läufen werden die Füsse besonders gefordert.

Schöne Rasen-Flächen findest du am meisten in der Nähe von 400-Meter-Rundbahnen. Rasen ist ein befestigter Laufuntergrund, der leicht dämpfend wirkt.

Fussübungen

Gut ausgebildete Fuss- und Beinmuskeln dienen hervorragend der **Verletzungsvorbeugung** im Alltag (z.B. Stolper-Stürze) Wir geben dir Tipps zur Prophylaxe und zur Stärkung im Allgemeinen:

- so wenig Stütz- und Halteunterstützung der Schuhe wie nötig
- so viel Bewegung wie möglich und erträglich
- so viel spezifischer Muskelaufbau wie gewünscht
- so wenig Schuhe wie möglich zum Aufbau der Fussmuskulatur

Gerne können wir dir auf Anfrage spezielle Fussübungen im einem vierseitigen PDF senden.



Unterschiede Läufer/Läuferin

Die Laufzeiten von Frauen haben sich in den letzten Jahrzehnten den Spitzenzeiten der Männer zwar angenähert, doch dass sie diese eines Tages einholen werden, ist unwahrscheinlich, denn es gibt kleine und feine Unterschiede in dieser Hinsicht zwischen den Geschlechtern.

Maximale Sauerstoffaufnahme Das Herz des männlichen Läufers kann ein größeres Blutvolumen pro Herzschlag pumpen. Dies wiederum erhöht seine max. Sauerstoffaufnahme.

Körperfettanteil Frauen haben einen etwa zehn Prozent höheren Fettanteil als Männer – zusätzliches Gewicht zum Mittragen 😊

Muskelanteil Der Anteil der Muskulatur ist bei Läuferinnen geringer als bei Läufern. Dadurch sind Frauen weniger stark, dafür aber in der Regel beweglicher als Männer.

Bei Herzschlagvolumen, Hämoglobin und Muskelanteil punkten die Männer.

Hämoglobin Der Gehalt an Hämoglobin ist bei Läufern höher als bei Läuferinnen. Hämoglobin ist der Stoff, der in den roten Blutkörperchen für den Transport des Sauerstoffs zu den Muskeln verantwortlich ist.

Vernunft beim Training Läuferinnen tendieren weniger stark dazu, sich zu übernehmen. Läuferinnen dosieren ihr Lauftempo vernünftiger.

Gesundheit Frauen laufen häufig eher aus gesundheitlichen Gründen. Sie berücksichtigen außerdem weitere Gesundheitsfaktoren und kümmern sich allgemein eher um Fitness

Herz und Lunge sind kleiner, die Muskelmasse geringer Der Grund für die meist höhere Herzfrequenz: Frauen haben im Vergleich zu Männern

- **weniger Muskelmasse** (weniger Muskeln mit Sauerstoff versorgen)
- **Herz und Lunge sind im Durchschnitt kleiner**

Vergleicht man die **max. Sauerstoffaufnahme**, zeigt sich ein grosser Unterschied: Männer können im Schnitt **max. 6 bis 6,5 Liter Sauerstoff** in der Minute aufnehmen, Frauen nur **4 bis 4,5 Liter**. Selbst wenn man das in der Regel unterschiedliche Körpergewicht berücksichtigt, bleibt der Luftfaktor entscheidend: Läufer bringen es in der Minute auf maximal 80 bis 90 Milliliter Sauerstoff pro Kilogramm Körpergewicht, Läuferinnen kommen auf etwa 70 Milliliter.

Das Herz pumpt pro Schlag weniger Blut in die Adern. Somit ist das Herzminutenvolumen geringer und die Herzfrequenz höher.

Seitenstechen vorbeugen

Symptome von Seitenstechen sind leichte bis starke, krampfartige Stiche unterhalb des letzten Rippenbogens rechts und/oder links. Auffallend ist, dass Einsteiger öfter unter Seitenstechen leiden als gut trainierte Läufer. Mögliche Ursachen sind Irritationen des Zwerchfells bei Belastung (nicht genügend durchblutet). Es folgen krampfartige Schmerzen. Auch das Sprechen beim Laufen kann den Rhythmus stören. Es kann auch sein, dass die Durchblutung der inneren Organe, speziell Milz und Leber, aufgrund der körperlichen Belastung abnimmt, weil der **Blutfluss in die arbeitende Muskulatur umgelenkt** wird. Die sehr schmerzempfindlichen Organe und die Bindegewebe-Struktur, an der sie aufgehängt sind, verformen sich. **Mehrdurchblutung der Milz**. Dabei schwellt das Organ an und es kommt zu einer Dehnung der Haut des Bauchraums.

Häufig tritt Seitenstechen bei sehr **vollem Magen** auf. Behandeln/Vorbeugen: Circa zwei Stunden vor dem Lauftraining nicht mehr viel essen. Wenn die Schmerzen auftreten, runter mit dem Tempo, Druck mit der Hand auf die schmerzende Stelle ausüben und tief und regelmäßig in den Bauch atmen. Hier einige Tipps wenn du Seitenstechen hast:

- Verringere deine Geschwindigkeit/Intensität
- Tief in den Bauch ein- und ausatmen, evtl. ganz anhalten
- Beuge deinen Oberkörper nach vorne, Arme baumeln lassen und gleichzeitig tief atmen
- Massiere die schmerzende Stelle leicht

Bahntraining – so wirst du schneller



Wie siehts aus mit uns Hobbyläufern? Ein Marathonläufer plant pro Woche 1 bis 2 Bahntrainings, dazu ein Fahrtspiel und einen Longrun (bis zu 35 km), der alles andere als langsam ist. Die anderen Trainings sind im Bereich von langsam bis mittel.

Das Training auf der Bahn ist nichts für Einsteiger. Zuerst musst du als Einsteiger mal die Distanz in den Griff bekommen, bevor du mit Intervalltrainings anfängst. Wenn du erst ein Jahr regelmässig läufst und dich jetzt auf einen Halbmarathon vorbereitest, läufst du in der Wettkampfvorbereitung 1x pro Woche mindestens 1:30 Stunden. In der Marathonvorbereitung sollte der Longrun über 2 Stunden dauern, unter Umständen mit Gehpausen. Dazu kann ein Fahrtspiel kommen. Bahntraining macht dann Sinn, wenn dir die Wettkampfdistanz keine Probleme mehr bereitet und du nun die nächste Leistungsstufe erreichen möchtest. Wer sich auf einen Halbmarathon oder Marathon vorbereitet, absolviert extensive Intervalltrainings, das heisst unterhalb der anaeroben Schwelle, einmal die Woche. Das Ziel des Intervalltrainings ist es, die aerobe Leistungsfähigkeit zu verbessern. Zudem soll die anaerobe Schwelle angehoben werden.

800-m-Wiederholungen: 6 bis 12 x 800 m im 5-km-Tempo Am Anfang 6 Wiederholungen, dann steigern bis zu 12. Erholung: je 400 m leichtes Traben (etwa gleich lang wie Belastungszeit).

1600m-Wiederholungen: 5 bis 10 x 1600 m im Halbmarathontempo. Am Anfang 5 x, dann steigern bis 10. Erholung: je 400 m leichtes Traben (etwa halbe Belastungszeit).

5000m-Wiederholungen: 2 bis 4 x 5000 m im Marathon-Wettkampftempo. Am Anfang 2 x, dann steigern bis 4. Erholung: 5 bis 10 min passive Erholung oder leichtes Marschieren.

Schnellere Trainingseinheiten wie diese verbessern die Leistungsfähigkeit, sie erhöhen aber auch das Risiko von Verletzungen, insbesondere, wenn man längere Zeit keine Tempotrainings gemacht hat oder die Muskulatur und der Sehnenapparat nicht langsam an solche Belastungen gewöhnt worden sind. können. Die Belastungspausen bestehen entweder aus kompletter Ruhe oder leichtem Jogging oder Marschieren. Die **Pauselänge ist bei 800-m-Abschnitten etwa gleich lang wie die Belastungsdauer**, bei längeren Belastungen (2000–5000 m) anfangs etwa zwei Drittel der Belastungszeit, später etwa die Hälfte. Die Wiederholungen werden, je nach Distanz und Zielsetzung, im 5-km-, 10-km- oder im Halbmarathon- bzw. Marathon- Tempo gelaufen.

Trailtipp

Ticino Loops / Ponte Tibetano



Distanz: 22.5 Km
Höhenmeter: 1500 Hm
Trailzeit: ca. 4-5 Stunden (ohne Pausen)

In nur einer Stunde in Bellinzona ab Arth-Goldau. Das lohnt sich vor allem, wenn bei uns Hudelwetter herrscht 😊

Wir empfehlen diese Tour beim Bahnhof Giubiasco zu starten. Auch in Bellinzona kann begonnen werden. Dies ist sehr schön, da man über die Burgen und im Burgareal bis zum Fluss hinunterlaufen kann. Jedoch erstreckt sich dann die Tour um weitere ca. 8 Km, welche man geradeaus dem Ufer entlang geht. Man folgt dem Wegweiser in Richtung Sementina-Ponte Tibetano. Die Tibetische Brücke ist 270 m lang und wiegt ungefähr 50 Tonnen; sie ermöglicht die Überquerung des unwegsamen Tals, welches die Gemeinden von Monte Carasso und Sementina trennt. Nach Carzutt geht's nochmals steil hinauf in Richtung Lagghetto Mornera. Dies ist ein kleiner idyllischer See, ideal für eine kurze Rast. Oder in nur 15 Minuten vom See entfernt gibt es auch das feine Bergrestaurant bei der Seilbahnstation.

Die genauen Tourendetails wie gpx-File etc. können bei uns bezogen werden (info@up2peak.ch)

Weitere ['Trailtipp'](#)s findest du auf unserer Homepage.

Wir bieten immer mehr **private Touren** an, sei es **mit oder ohne Techniktraining**. Wir planen auch gerne für dich künftig Mehrtagestouren. Melde dich bei uns unter info@up2peak.ch.

Viel Spass auf euren Trails und hoffentlich bis bald!

Up2peak Trailrun Zentralschweiz

Nathalie & Guido