



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

NEWSLETTER Juli 2023



TRAILRUNNING

... beginnt dort, wo die Biketrails enden...

... ist die neue Lust zu Laufen 😊

NEWSLETTER Juli 2023.....	1
EVENTKALENDER.....	3
RACE IDEEN.....	4
RÜCKBLICK AUF FANTASTISCHE TOUREN	4
Sommernachtstraum Klimsenhorn 07.07.2023	4
Brisen Trainingstour 09.07.2023	4
NEU IM PROGRAMM: WANDERN.....	5
TRA TRAILRUN AESCHIRIED	6
KNEIPPEN & WECHSELDUSCHEN.....	6
Wechselduschen.....	7
Kneippen.....	7
TRAILTIPPS MIT KNEIPPVERGNÜGEN.....	9
Härzlisee Engelberg	9
TRAILTIPP Härzlisee LOOP	10
Schwandalp Entlebuch	11
TRAILTIPP Kleine Chessiloch-Rundtour	12
TRAILTIPP grosse Beichlen Runde	13
Kneippanlage Gisikon	14
TRAILTIPP Michaelskreuz & Rooter Berg.....	15

EVENTKALENDER

Auch wir machen eine kleine Sommerpause und werden erst ab Mitte August 2023 wieder Trainingstage und Camps anbieten 😊

Ab Mitte August werden wir einige neue Touren, auch im Bereich **Wandern**, im Angebot haben. Stay tuned!



Save the date:

Der nächste Early Riser Trailtreff findet am Sonntag, 20.08.2023

voraussichtlich auf dem Pilatus Ridge statt.

Tag	Datum	Touren	CHF pro Pers.	Trailrunning Guides
Mittwoch	19.07.2023	Trainingstag Melchsee-Frutt	55	Nathalie
Dienstag/Mittwoch <i>(Maria Himmelfahrt)</i>	15.-16.08.2023	Pilatus Outventure Camp Tree Tents	ab 115	Nathalie & Guido
Freitag	18.08.2023	Workshop Haglere Entlebuch Fortgeschrittene	45	Nathalie & Guido
Sonntag	20.08.2023	Early Risers Pilatus Ridge	15	Nathalie & Guido
Samstag	02.09.2023	Trainingstag Göschenalp	45	Nathalie & Guido
Samstag/Sonntag	30.09-01.10.2023	Pilatus Camp Ridge Deluxe & Yoga	ab 115	Nathalie & Guido & Natalie
Freitag-Sonntag	23.-25.09.2023	Überraschungs-Mehrtagestour		Nathalie & Guido

RACE IDEEN

Brauchst du noch ein paar Ideen um dich herauszufordern?

Anbei einige Vorschläge von lässigen Läufen, an welchen wir zum Teil teilnehmen, bereits teilgenommen haben oder nächstes Jahr noch machen möchten...

Datum		Distanz	Lauf	Link
05.08.2023	SA		Swiss Alps 100 Fiesch	https://www.swissalps100.com/
05.08.2023	SA	26	Glacier 3000	https://www.glacier3000run.ch/
06.08.2023	SA	2 x 42	Gondo Doppelmarathon	https://www.gondo-marathon.ch/
12.08.2023	SO		Great Waterfall Skyrace	https://bavonaskyrace.ch/en/event/
12.08.2023	SA		Sierre Zinal	https://www.sierre-zinal.com/
24.-26.8.23	FR-SO		Matterhorn Ultraks	http://www.ultraks.com
19.08.2023	SA	14	Sihlsee Lauf	http://www.sihlseelauf.ch/
18.-19.8.2023	SA-SO		Inferno	https://www.inferno.ch/de/Wettkampf/Halbmarathon-Staffellauf
20.08.2023	SA	11	Rigi Berglauf	https://www.rigiberglauf.ch/
20.08.2023	SA	15-52	TRA Aeschiried	https://trail-maniacs.ch/trail-run-aeschiried/
25.-26.08.2023	SA		Matterhorn Ultraks	https://matterhorn.ultraks.ch/de/
27.-28.8.23	SA-SO	360	Swiss Peaks	https://swisspeakstrail.com/

RÜCKBLICK AUF FANTASTISCHE TOUREN

Sommernachtstraum Klimsenhorn 07.07.2023

Letzten Freitagabend kamen wir in den Genuss von einem fantastischen Highlight am Pilatus. Mit 15 motivierten und fitten trail-maniacs führte uns unsere Tour via Nauenweg aufs Klimsenhorn. Und siehe da, einige Mitläufer waren tatsächlich noch nie auf dem Pilatus; so musste diese 'Schande' spontan bereinigt werden 😊 Die ganz Unermüdlichen unter uns hängten noch im ultraschnellen Tempo den Pilatus Kulm, den Esel und den Loop übers Chriesiloch an. Runter gings dann im Restlicht und mit Stirnlampenunterstützung über den Heitertannliweg, Oberlauenen und Fräkmüntegg zurück zum Allenwinden Parkplatz in Kriens. Dazu ein Youtube-Video...

<https://youtube.com/shorts/-GgyPED-dUY?feature=share>

Brisen Trainingstour 09.07.2023

Vom Kraftort Maria-Niederrickenbach aus starteten wir unsere Trainingstour via Ahorn/Bärenfallen hinauf zum Risetenstock. Dort erwartete uns eine spektakuläre Sicht ins Isenthal und auf die ganze Alpenkette. Vor uns lag ein genialer Single Trail über saftige Wiesen auf dem Glatgrat bis zum Steinalper Jochli, wo sich dann ein Abschnitt über blau-weissem Wanderweg im Geröll zum

Berggipfel Brisen schlängelte. Unser Peak befand sich auf 2404 m.ü.M. Unsere Girly-Group - mit Guido als Hahn im Korb - meisterte diesen Aufstieg mit Bravour.

Auf steilem Trail bergabwärts erreichten wir den Lauwistock, welcher zu einer lässigen kurzen Gratrunde einlud. Unser Flowtrail führte uns über die Peterslücke zur SAC-Hütte Brisenhaus hinunter, wo wir uns mit Kaffee und Kuchen stärken konnten. Weiter ging's im Takt über wunderschöne Trails via Dräckgaden/Chäserstad/Chrüzhütte und in Maria Niederrickenbach bogen wir vor dem Kloster links ab in Richtung Tal nach Dallenwil hinunter.

<https://youtube.com/shorts/uRObUaahewE?feature=share>

NEU IM PROGRAMM: WANDERN

Vorab zur Info...

Für eure Bekannten, Freunde oder Familienmitglieder, welche mit Trailrunning nichts am Hut haben.

Oder vielleicht können sie einfach nicht joggen, weil sie Gelenkprobleme oder Schmerzen in den Knien, Hüften etc. verspüren.

Oder sie haben keinen Spass am Joggen.

Oder ihnen fehlt ganz einfach die Kondition dafür.

Aus diesen Gründen möchten wir neu auch den gemütlicheren Berggängern Angebote im Bereich Wandern anbieten.

Ich habe mich kürzlich zur Wanderleiterin 'anspruchsvolles Bergwandern' bei Swiss Athletics weitergebildet und diese erfolgreich abgeschlossen.

Ich konnte während dieser Ausbildung die Gebiete rund ums Muotathal und Niederrickenbach bestens erkunden und mich weiterbilden in Sachen analoger Routenplanung (mit Karte, Kompass und Höhenmesser), diverse Seiltechniken kennenlernen, Vertiefung in der Sicherheit und Unfallverhütung, Wetter- und Erdkunde, physische und psychische Aspekte einer Bergtour u.v.m.

Ab September werden wir in unser Angebot wie folgt ausweiten:

- Gemütliches Wandern mit Achtsamkeit inkl. Waldbaden
- Speed-Hiking
- Kulinarik-Trails
- Themenwanderungen
- Wanderung mit franz. Konversation
- WanderYoga (ein- und mehrtägig)

Die Aufschaltung auf der Homepage folgt etwa Mitte August.

TRA TRAILRUN AESCHIRIED

Im letzten Newsletter haben wir euch den TRA kurz vorgestellt.

Anbei eine kurze Streckenübersicht, die dir das wunderschöne Berner Oberland und dessen Trail Paradies näherbringen (Race-Datum: 20.08.2023). Neben einem Kinder-Trailrun von 800m gibt es folgende Trailstrecken:

Der TRA Geniesser



15 KM / 1000 HM

Startzeit: 10.30 h
Cut Off: 14.30 h

Der TRA Klassiker



26 KM / 2000 HM

Startzeit: 09.30 h
Cut Off: 15.30 h

Die TRA Königsdisziplin



52 KM / 4200 HM

Startzeit: 06.00 h
Cut Off: 17.00 h

Weitere Informationen/Anmeldung findest du unter:

<https://trail-maniacs.ch/trail-run-aeschiried/trails/>

... und wie bereits erwähnt, am 2. Oktober 2023 findet das nächste Rennen in Einsiedeln statt. Der TRE!

KNEIPPEN & WECHSELDUSCHEN

Schuhe ausziehen, Hosenbeine hochkrempeln und ab geht's ins kalte Wasser!

Dies können wir euch bei dieser heissen Jahreszeit wärmstens empfehlen. Vor allem nach einem langen und anstrengenden Traillauf die ideale Regeneration. 😊

Das kalte Wasser bewirkt positive Temperaturreize. Die Blutgefässe verengen sich und weiten sich im Anschluss wieder. Dies fördert die Durchblutung im Körper. Kneippen (auch Hydrotherapie genannt) bringt so den

- **Kreislauf in Schwung**
- **regt den Stoffwechsel an**
- **strafft die Haut**
- **stärkt das Immunsystem**
- **hilft gegen Krampfadern**
- **versetzt den Körper in Entspannung**

Darauf stiess der bayrische Naturheilkundler und Pfarrer Sebastian Kneipp (1821-1897) nachdem er an einer Lungenerkrankung litt und zufälligerweise das Buch «Unterricht von Kraft und Heilkraft des frischen Wassers von Johann Siegemund Hahn entdeckte.

Wechselduschen

Wechselduschen beginnt mit der angenehm warmen bis heissen Dusche. Dann kommt der Teil, bei dem wir unseren inneren Schweinehund überwinden müssen. Das Wasser nun auf kühl bis kalt stellen, am besten auf Strahl umstellen, und mit den Füßen beginnen: Am rechten Fuss aussen anfangen (die am weitesten entfernteste Stelle vom Herz) und dann rechts aussen bis zur Hüfte abduschen. Danach von dort auf die Innenseite des Oberschenkels wechseln und wieder zurück zum Fuss strahlen. Anschliessend am linken Bein entsprechend durchführen.

In der Regel machen wir Wechselduschen zweimal. Die Wechseldusche endet mit kaltem Wasser,. Der Abschluss mit kaltem Wasser sorgt dafür, dass sich die Blutgefässe wieder verengen. Wichtig: Danach für schnelle Wiedererwärmung sorgen.



Kneippen

Körper und Geist sind quasi den ganzen Tag in Action. Umso wichtiger, dass du sie nachts mal auf Kur schickst und dir eine ordentliche Portion Entspannung gönnst.

Im Zentrum steht die Erfahrung, dass der Geist den Körper mit Willenskraft heilen und ihn auf eine höhere Ebene bringen kann. Kneippen ist natürlich, kostengünstig, ohne Risiken und Nebenwirkungen, für Menschen jeden Alters. Als Belohnung winken Gesundheit, tägliches Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit und Ausgeglichenheit.

Vorbereitung:

Vor dem kühlen Nass achte bitte darauf, dass deine Füsse schön warm sind. Also ideal gleich nach deiner Trainingseinheit 😊



Das Wasser sollte unter den Knien sein und unter 18 Grad kalt. Du kannst eine Badewanne mit Wasser einfüllen, an einem Fluss kneippen oder eine Kneippanlage aufsuchen.



Steig ins Wasser und trete an Ort und Stelle und ziehe bei jedem Schritt einen Fuss ganz aus dem Wasser. Falls das Becken gross genug ist, bewege dich mit grossen Schritten nach vorne.



Führe das Wassertreten eine halbe bis eine Minute durch.

Falls du durch die Kälte vorher Schmerzen empfindest, dann breche die Übung vorzeitig ab.



Steige aus dem Wasser und gehe ein paar Schritte.

Verwende ein Tuch um die Beine vorsichtig abzutupfen ohne sie komplett abzureiben.



Wärme dich auf und ziehe Socken an oder mache es dir unter einer Kuschedecke gemütlich.

TRAILTIPPS MIT KNEIPPVERGNÜGEN

Am Ende deiner Trailrunning-Tour ist jeweils das Beste für deine Regeneration, wenn du dich in einem Fluss, kalten Wanne oder im See abkühlen kannst. Oder gönne dir ganz einfach eine kleine Auszeit an diesen wunderschönen Kneippanlagen in unserer Gegend...

→ **Übrigens, auf unserer Trainingstour 'Hagleren' am 18.08.2023 werden wir auch am Chessiloch & Schwandalpweiher vorbeikommen!**

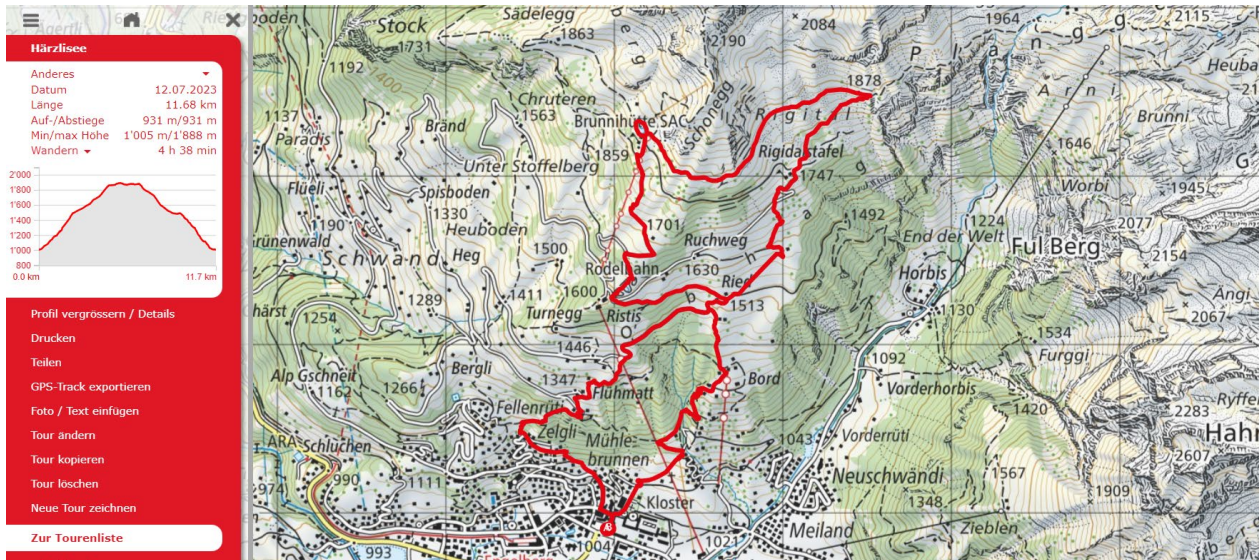
Härzlisee Engelberg



Ein Nervenkitzel der besonderen Art bietet der Kitzelpfad bei der Bergstation des Brunni-Sesselliftes. Der 220 m lange Kitzelpfad rund um den idyllischen Härzlisee, auf 1'860 m ü. M. gelegen, ist eine Einzigartigkeit in den Bergen, der für Jung und Alt gleichermassen geeignet ist.

Im "Kitzeltopf" geniessen die Füsse im warmen Wasser eine angenehme Massage. Wellness für die Arme bietet der "Chrüselitrog", in welchem die Arme abwechselnd ins warme und kalte Wasser getaucht werden. Und übrigens, man kann im Härzlisee sehr gut schwimmen!

TRAILTIPP Härzlisee LOOP



Start: Engelberg Kloster

Profil: 11.7 Km * Höhenmeter: 931 Hm * Technik: T1-T2, einfach

Trailzeit: ca. 2 h 30 (ohne Pausen)

Wir starten unsere Runde in Engelberg beim Kloster und nehmen den Trail via oberes Bord in Richtung Ristis. Uns führt ein schöner Trail durch den Wald und es gibt einige Treppenstufen zu überwinden. In Ristis nehmen wir den Wanderweg zur SAC Brunnihütte in Angriff. Der Einstieg befindet sich gleich bei der Rodelbahn links. Rechts am Sessellift entlang geht's zur Brunnihütte, wo sich gleich dahinter der Härzlisee mit seinem Kneippfad inkl. Fuss-Sprudelbad und vielen Grillstellen befindet.

Wir nehmen den Downhill in Angriff über Holzstein und Vogelloch bis zur Rigidalhütte. In dieser herzigen Bergbeiz lassen wir uns ein Püschchen mit Kaffee und Kuchen nicht entgehen. Zurück nach Ristis geht's im einfachen Downhill, meistens auf der Forststrasse bis zur Seilbahn Ristis. Hier kann man entscheiden, ob man die zusätzlichen ca. 4 Km noch zu Fuss hinab nach Engelberg machen oder mit der Seilbahn fahren möchte. Der Trail schlängelt sich zur Flühmatt via Zelgli hinunter zum Dorf.

[GPX Härzlisee](#)

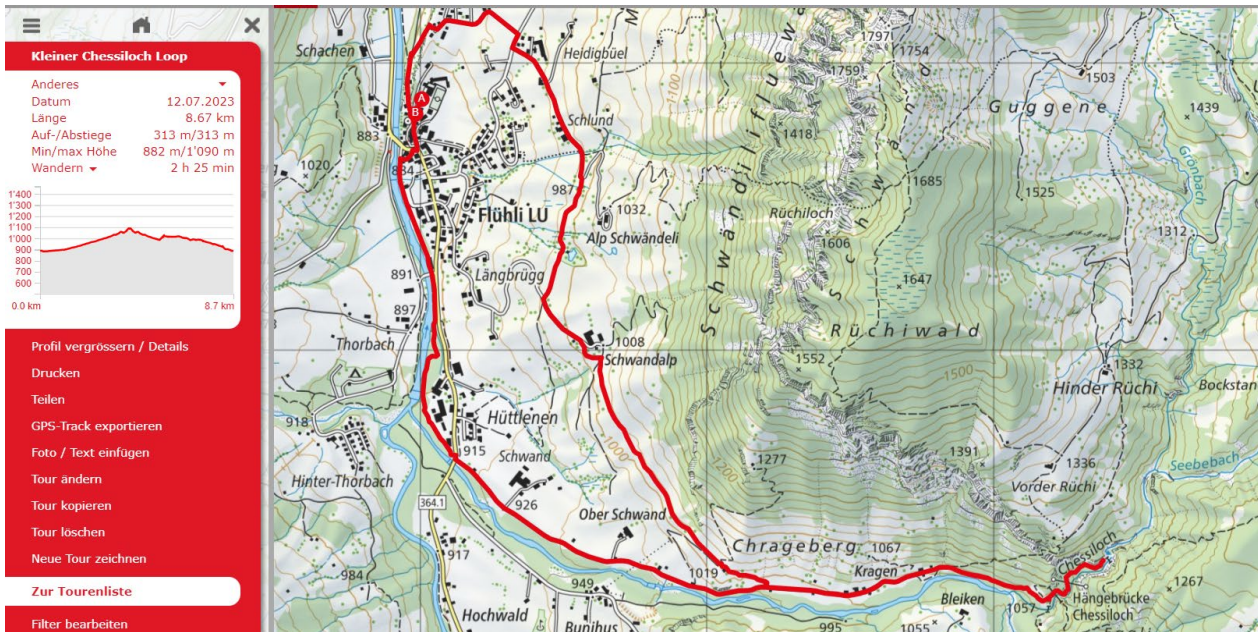


Schwandalp Entlebuch



Am Fusse der Schwändeliflüh, hoch über dem Waldemmental, verbirgt sich inmitten eines bunten Wiesenblumen-Teppichs ein kleiner von zwei Quellen gespeister Weiher. Einst als Reservoir für das Kleinkraftwerk eines Sägewerkes und Holzwarenfabrik angelegt, wurde der Speicherteich 2003 zu einer Gesundheitsanlage nach Sebastian Kneipp umgestaltet. Nach der Wasserkur in der Wassertretanlage stolziert man den Barfussweg entlang zur Ruhestation.

TRAILTIPP Kleine Chessiloch-Rundtour



Start: Flühli Schulhaus
Profil: 8.6 Km * Höhenmeter: 313Hm * Technik: T1 einfach
Trailzeit: ca. 1 h 30 (ohne Pausen)

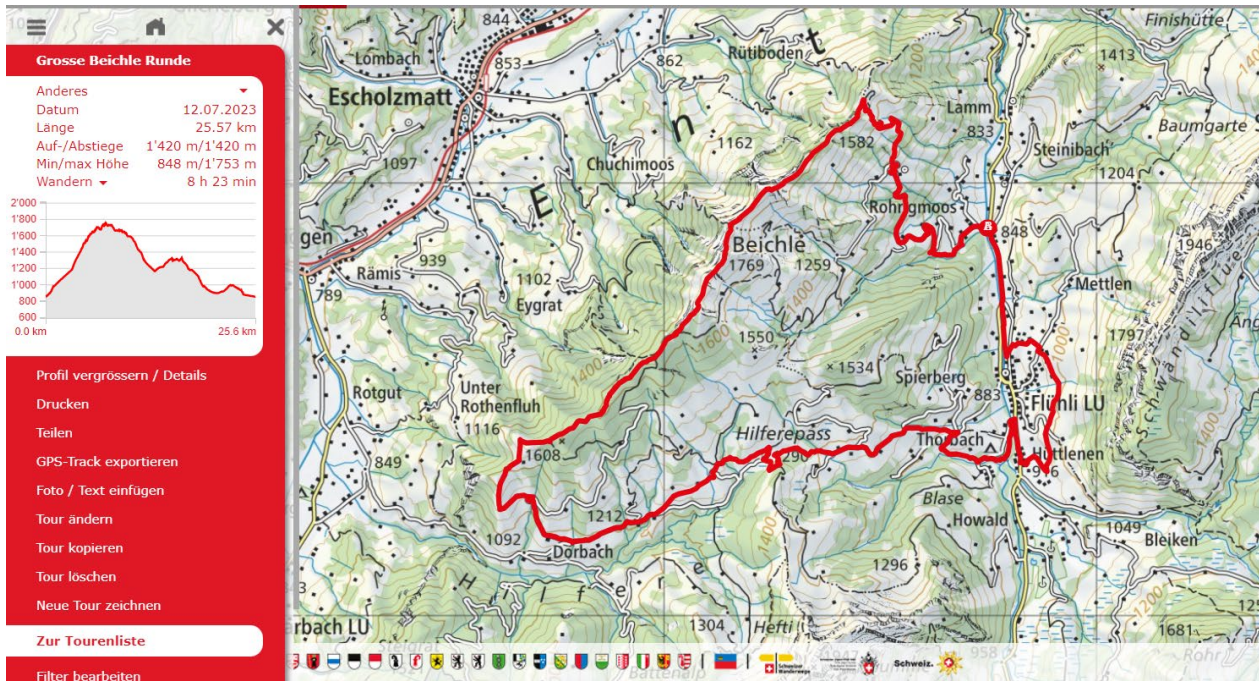
Auf dieser kurzweiligen Rundtour gibt es Einiges zu entdecken.

Anfangen beim Schulhaus in Flühli, geht's via Emmenufer entlang bis zu Hüttlenen, wo man über die Hauptstrasse geht und in Richtung Brunihus-Kragenberg läuft. Wir trailen vorbei an herrlichen Aussichtsplätzen bis zur tollen Grillstelle am Bachbett. Zum Abschluss wartet die neugebaute Hängebrücke vor dem Chessiloch und der imposante Wasserfall ganz am Ende des Wanderweges auf dich. Hier kann auch gut gebadet werden. Zurück geht es via Schwandalpweiher zurück nach Flühli. Beim Weiher unbedingt die Kneippanlage besichtigen. Es lohnt sich!

[GPX kleiner Chessilochloop](#)



TRAILTIPP grosse Beichlen Runde



Start:	Rohrig-/Schintmoos oder Flühli
Profil:	25.5 Km * Höhenmeter: 1400 Hm * Technik: T2-T3 mittel
Trailzeit:	ca. 4 h 30 (ohne Pausen)

Die Beichlen erhebt sich zwischen Emmental und Entlebuch. Von Flühli oder Schintmoos führt ein Weg hinauf und einmal mehr zeigt sich, dass auch ein wenig bekannter Gipfel unterhalb der 2000er-Marke grossartige Panoramen bietet.

Es geht bergwärts Richtung Habsucht und wir erreichen später die Beichle und den Beichlengrat. Hier geniesst man wunderbare flowige Trails und eine grandiose Aussicht. Beim Rotefluespitz gibt es ein lauschiges Plätzchen zum Verweilen auf Holzliegestühlen ☺

Falls man am Schluss der Tour noch beim Schwandalpweiher vorbeischaun möchte, dann ist der Startort Flühli idealer, wenn man zu Fuss zum Kneippweiher hinmöchte. Ansonsten müsste man fast mit dem in Schintmoos geparkten Auto die zusätzlichen 8 Km fahren.

[GPX grosse Beichlen Tour](#)

[GPX Beichlen Tour \(ohne Schwandalpweiher\)](#)



Kneippanlage Gisikon



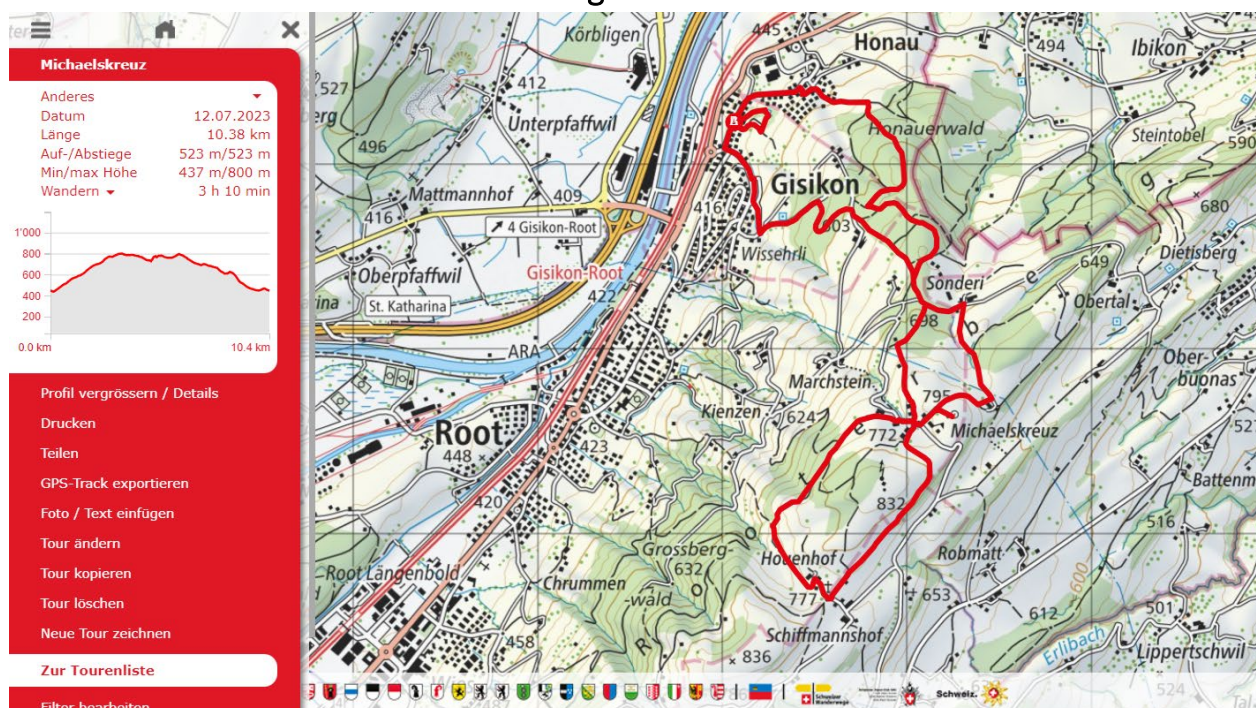
Unmittelbar am Rande des Naturschutzgebietes liegt dieser kleine idyllische KneippGarten. Bereits das Ankommen ist ein Erlebnis. Entlang eines friedlich plätschernden Baches läufst du durch viel Grün, hörst die Vögel zwitschern und ab und zu einen Frosch quaken. Oben am Teich machst du eine kurze Rast, blickst über die Wasserfläche, geniesst die Ruhe und wanderst weiter zur eigentlichen Kneipp-Anlage. Die ehemalige Kiesgrube Feldhof ist ein Amphibienlaichgebiet und von nationaler Bedeutung. Sie ist wichtiger Laichplatz für fünf Amphibienarten (Wasserfrosch, Grasfrosch, Erdkröte, Feuersalamander, Bergmolch). Als einer der wenigen grossflächigen, naturnahen Lebensräume am Rooter Berg erfüllt sie auch für andere Tiere und Pflanzen eine wichtige ökologische Funktion.

Hier noch ein paar interessante Links zum Thema Kneippen.

<https://www.myswitzerland.com/de-ch/erlebnisse/kneipperlebnis/>

<https://kneipp.ch/kneippanlagen-ch-und-fl/>

TRAILTIPP Michaelskreuz & Rooter Berg



Start: Gisikon Parkplatz Kneippanlage

Profil: 10.4 Km * Höhenmeter: 523 Hm * Technik: T1-T2 einfach

Trailzeit: ca. 1 h 45 (ohne Pausen)

Gestartet wird in Gisikon bei den Parkplätzen der Kneippanlage.

Du streifst durch flowige Trails durch den Honauerwald bis zur Kappelle und Gipfelkreuz des Michaelskreuzes. Hier oben kommst du in den Genuss einer atemberaubenden Aussicht auf den Zugersee, das Küssnacher Becken und auf die Rigi. Weiter geht's auf dem aussichtsreichen Flowtrail auf dem Rooterberg weiter und du kommst schon bald an einem kleinen lauschigen Rastplatz vorbei, der dich zum Kaffee trinken einlädt und dabei geniesst du einfach nur den Blick in die Ferne. Beim Downhill gibt es verschiedene Möglichkeiten wie du wieder zurück nach Root oder Gisikon kommst. Du kannst die Tour auch bis 13 Km verlängern via Grossberg.

[GPX Kneippanlage Gisikon](#)



Hast du gewusst?

- ✓ Wir bieten immer mehr **private Touren** an, sei es **mit oder ohne Techniktraining**.
- ✓ Wir planen auch gerne für dich Mehrtagestouren oder unterstützen dich bei deinem Training ganz individuell mit Trainingsplänen und one-to-one Coaching.
- ✓ Vielleicht interessiert du dich auch mal für eine Schnupper-Hypnosetherapie bei Guido?
- ✓ Wanderer sind künftig auch herzlich willkommen mit uns auf Tour zu gehen! Die Wander-Touren werden von Nathalie geleitet.

Melde dich bei uns unter info@up2peak.ch.

Geniess den Sommer ... auf den Trail, fertig - los!

Up2peak Trailrun Zentralschweiz
[Nathalie & Guido](#)