



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

NEWSLETTER

Juni 2023



TRAILRUNNING

**Leicht gemacht- Laufe leicht, effizient und erlebe Genuss
pur auf den Trails!**

NEWSLETTER	Juni 2023	1
Eventkalender		3
Rückblick Camp @ Engelberg		4
Pilatus Camp Tree Tents		6
Pilatus Ridge Deluxe & Yoga		7
Sommernachtstraum Pilatus		8
TRA Trailrun Aeschiried by trail-maniacs		8
Matterhorn THE EDGE.....		8
Andere Laufevents.....		9
ATEMMUSKEL-TRAINING		9
Kühltricks während der Hitze		10
Kühlweste Hyperkewl.....		10
Kühltuch & Cool Cap.....		12
Trailtipp Hohfad Engelberg		13

Eventkalender

ES FREUT UNS EUCH MITZUTEILEN,
DASS WIR NOCH DIESEN SOMMER
ZWEI NEUE CAMPS AUF UNSEREM
HAUSBERG ANBIETEN WERDEN!

Neu arbeiten wir im Bereich Trailrunning mit den Pilatus Bahnen AG zusammen und freuen uns riesig, euch unsere neuen Camps in diesem Newsletter vorzustellen.

Falls du Freunde oder Bekannte hast, welche die Trendsportart Trailrunning kennenlernen möchten, dann leitet doch bitte den Newsletter weiter. Merci! Gerne kannst du dich hier für folgende Touren/Camps anmelden: <https://trailrunzentralschweiz.ch/trailrunning-touren/>

Tag	Datum	Touren	CHF pro Pers.	Trailrunning Guides
Freitag	16.06.2023	Trailskills Krienseregg Anfänger	30	Nathalie
Sonntag	18.06.2023	Trailrun am Pilatus mit Swiss Laufftreff	45	Nathalie & Guido
Freitagabend	07.07.2023	Sommernachtstraum Pilatus	*0 **15	Nathalie & Guido
Sonntag	09.07.2023	Trainingstag Brisen für Fortgeschrittene	45	Nathalie & Guido
Freitagabend	14.07.2023	Trailskills Krienseregg Anfänger	30	Nathalie
Sonntag	16.07.2023	Early Risers Pilatus Matthorn	15	Nathalie & Guido
Mittwoch	19.07.2023	Trainingstag Melchsee-Frutt	45	Nathalie
Dienstag/Mittwoch (Maria Himmelfahrt)	15.-16.08.2023	Pilatus Outventure Camp Tree Tents	ab 115	Nathalie & Guido
Freitag	18.08.2023	Workshop Haglere Entlebuch Fortgeschrittene	45	Nathalie & Guido
Samstag	02.09.2023	Workshop Göschenalpsee Einsteiger/Fortgeschrittene	45	Nathalie & Guido
Samstag/Sonntag	30.09-01.10.2023	Pilatus Ridge Trailrunning & Yoga Camp Deluxe	ab 115	Nathalie & Guido & Natalie

*für trail-maniacs Mitglieder / ** für Nicht-trail-maniacs Mitglieder

Rückblick Camp @ Engelberg

Mit einer top motivierten Gruppe von 21 TeilnehmerInnen konnten wir am vorletzten Wochenende bei traumhaft ☀igem Wetter zwei wunderschöne, spannende und lehrreiche Trailrunning-Tage verbringen.

Am ersten Tag haben wir die berühmte Runde zum Trübsee gemacht, welche seit letztem Jahr durch das **Cirque Series Rennen** bekannt ist. Ganz leicht weicht unsere Tour von dieser offiziellen Strecke ab. Übrigens, dieser Lauf findet dieses Jahr am **23. September** statt. Weitere Infos auf: <https://www.cirqueseries.com/engelberg>

Nach unserem Break an einem lauschigen und windstillen Plätzchen am Trübsee, machten wir uns auf im Downhill zum Eugenesee. Unten im Tal angekommen, erlaubte uns das Wetter, unseren zweiten geplanten Loop an der Engelberger Aa Schlucht entlang und via Grünenwald zurück nach Engelberg in Angriff zu nehmen. Die Engelberger Aa Schlucht ist ein richtiger Flowtrail. Man geniesst zahlreiche Hängebrücken-Überquerungen und kommt in den Genuss eines schattigen Trails dem Flussufer entlang. Total rockten wir eine Distanz von 20 Km auf flowigen Trails und haben sagenhafte 1100 Hm erklommen.

Kaum angekommen beim Hotel Engelberg 'das Trail-Hotel' fing es an leicht zu regnen. Glück gehabt! Nachdem wir uns frisch gemacht haben, gab es eine entspannte und teils auch kraftfordernde Yoga-Session mit Natalie. <https://yoga-mountain.ch/>

Anschliessend fand der theoretische Teil mit Tipps und Tricks zum Thema Trailrunning statt. Und danach konnten einige Teilnehmer einen Einblick in die Entspannungshypnose bei Guido erhalten. www.mental-genial.ch

Nach unserem abendlichen Programm verabschiedeten wir uns von den 6 Tagesteilnehmerinnen und wir machten uns auf zur gemütlichen Gaststube des Hotel Engelbergs. Wir wurden mit einem leckeren gesunden 3Gangs-Menü verwöhnt. <https://www.hotel-engelberg.ch/>

Nach dem morgendlichen Aktivierungs-Yoga führte uns unsere Tour am Sonntag in Richtung Ziblen Fürenalp. Wir gleiteten über die wunderschönen Trails bis zum 'no Name Seeli' unterhalb der Fürenalp Bergstation, welches wir auf den Namen 'Wilderersee' getauft haben. Hier gab es ein kurzes Fotoshooting mit atemberaubender Spiegelung von Titlis, Grassen und Spannort. Unser Loop führte uns oberhalb des Klettersteiges wieder hinauf zur Bergstation. Nur gerade 5 Minuten oberhalb der Station befindet sich das etwas grössere Spiegelseeli. Hier gibt es einen wunderbaren Rastplatz, bei welchem wir eine kurze Pause eingelegt und einfach die Natur genossen haben. Mit Blick auf den kleinen und grossen Spannort schlängelt sich der magische Panorama-Trail dem Stäuberwasserfall entgegen. Der wundervolle Downhill entschädigt für die vorgängig schwer erarbeiteten 1280 Höhenmeter.

Während die Einen ihren Trail-Hunger noch mit einem gigantischen Umweg via Bödmen Hohfad stillten, peilten die Anderen schon mal den Abschlusskaffee im Hotel Engelberg an.

Es war genial! Vielen Dank an alle top motivierten TeilnehmerInnen 🐾



ES WAR SOOOOO C😊😊L!!!

Pilatus Camp Tree Tents



15. & 16.08.2023

Dieses Camp hat Outdoorcharakter pur. Du übernachtet im schwebenden Tree Tent (Baumzelt) und profitierst vom **exklusiven Zugang** zum **Seilpark ab 17 Uhr**.

Am Abend wartet ein leckeres **Grill -, Salat- und Desserbuffet** auf dich, so dass du dich für den nächsten Tag stärken kannst.

Du kannst wählen, ob du in den schwebenden Tree-Tents übernachten oder lediglich an einem Kurstag teilnehmen möchtest. Up to you. Übrigens, die «Tree Tents» werden knapp über dem Boden zwischen die Bäume gespannt. Ein- und Aussteigen geht also ganz leicht. Platz bieten die in Amerika entwickelten Zelte für zwei Personen.

Wir rocken gemeinsam das Trailrunning-Eldorado am Pilatus. Die Routen auf flowigen versteckten Trails, vorbei an Top Aussichtspunkten etc. bieten auch reichlich Nahrung fürs Gemüt. Wir werden voraussichtlich im Gebiet Krienseregg/Fräkmüntegg/Alpgschwänd/Kulm unterwegs sein. Je nach Witterungsverhältnissen entscheiden wir spontan.

CHF 335 inkl. Übernachtung/HP, zwei Tage Trailrunning-Coaching & Touren

CHF 115 Teilnahme am Kurstag Samstag

Weitere Infos findest du auf:

<https://trailrunzentralschweiz.ch/pilatus-trailrunning-tree-tents/>

#zeltenmalanders

<https://www.youtube.com/watch?v=nh-IZ8Actk8>

Pilatus Ridge Deluxe & Yoga



30.09.-01.10.2023

Ein weiteres Trailrunning Abenteuer erwartet dich im Herbst.

Entfliehe dem Alltag: Lass auf Pilatus Kulm deine Seele baumeln. Geniesse auf 2132 Metern über Meer das überwältigende Bergpanorama, kulinarische Höhenflüge, die Sonnenterrasse.

Der Drachenweg, der Blumenpfad und wunderbaren Trails laden zum Entdecken ein. Wir werden den Sonnenuntergang und -aufgang auf dem Esel und dem Haupt ohne die Touristenmassen erleben können. Wir werden – soweit es das Wetter mitmacht – auch mal ein Outdoor-Yoga praktizieren.

Abends gibt es nach der Tour einen **Athletenabend** mit einem Theorieblock. Wir fokussieren uns vor allem auf das Thema 'Sporternährung' vor, während und nach einem Wettkampf. Wir bringen euch u.a. unsere **Erlebnisse und Erfahrungen an unseren Ultraläufen** wie z.B. Eiger-Ultra 100, Swiss Alps 100, Swiss Canyon Trail 112 oder UTMR rüber. Zudem werden wir die Sicherheit in den Bergen und Routenplanung noch genauer unter die Lupe nehmen. Uns erwartet danach ein gemeinsames 4 Gang-Menü auf dem Kulm.

Die **Reservation der Übernachtung mit Halbpension in den *** oder **** Hotels auf Pilatus Kulm** erfolgt direkt durch euch bei den Pilatus Kulm Hotels. Bitte den Vermerk: 'Trailrunning-Weekend up2peak' angeben. Danke.

+41 41 329 12 12 oder hotels@pilatus.ch

Die Preise sind dynamisch. Wir geben euch nächstens die Preisspanne bekannt.

CHF 115 Teilnahme am Kurstag Samstag (Coaching & Tour)

CHF 195 Teilnahme an beiden Kurstagen (Coaching & Tour)

Weitere Infos findest du auf:

<https://trailrunzentralschweiz.ch/pilatus-trailrunning-ridge-deluxe/>

Sommernachtstraum Pilatus

07.07.2023

Save the date.

Wie letztes Jahr werden wir an diesem Abend eine abenteuerliche Tour auf den Pilatus bis zum Esel machen. Dort geniessen wir bei einem einfachen Apéro den Sonnenuntergang. Die genauen Infos zur Tour folgen noch im Newsletter, im trail-maniacs Chat und in den Social Medias.

Falls ihr euch jetzt schon anmelden möchtet, dann schreibt an info@up2peak.ch



TRA Trailrun Aeschiried by trail-maniacs

Zum zweiten Mal findet der TRA Trail Run Aeschiried statt. Am Sonntag, 20. August merkt auch das Datum und meldet euch jetzt hier an:

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

Es erwartet auch nebst einzigartigen Flow Trails, wunderschöne Landschaften vom Berner Oberland, Verpflegung und geile Stimmung mit Barwagen im Ziel Bereich. 🍷🍷 Familien und Kinder sind Willkommen da wir einen speziell Kids Lauf haben.

Das so ein Event stattfindet suchen wir freiwillige Helfer. Die uns vor und während dem Lauf helfen. Bei Interesse kannst du dich gerne direkt bei trail-maniacs, Philipp Wälchli, melden.

Matterhorn THE EDGE

Jetzt im Verkehrshaus Luzern! Ein ganz besonderes Erlebnis und ein Traum für viele von uns ist die Erklimmung des Matterhorns. Mit Red Bull The Edge kommst du diesem Traum ein bisschen näher. Besteige das Matterhorn virtuell. Eine visionäre Idee gepaart mit einer innovativen VR-Technologie und einer 360°-Filmproduktion machen es möglich.

Mit authentischen Geräuschen und Windsimulationen taucht man in eine Kombination von virtueller und authentischer Welt ein. The Edge ist nichts für Leute mit schwachen Nerven und der Adrenalinrausch ist vorprogrammiert.

<https://www.verkehrshaus.ch/besuchen/the-edge.html>

Andere Laufevents

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

01.07.2023	SA	21, 42	Zermatt Marathon	https://www.zermattmarathon.ch/
01.07.2023	SA	12	Hellebardenlauf	https://www.hellebardenlauf.ch/
02.07.2023	SA	33	Morobbia Trail	https://morobbia-trail.ch/
02.07.2023	SA	100	Irontrail Engadin	https://www.irontrail.ch/
03.07.2023	SO	14	Stanserhorn Lauf	https://www.scstans.ch/
6.-7.7.23		20, 50 105	Swiss Irontrail Engadin	https://www.irontrail.ch/
08.07.2023	SA	18, 42, 2	Rheinquelle Trail	https://www.rheinquelle-trail.ch/
08.07.2023	SA	10, 24, 46	Stoos-Trail	https://www.stoos-trail.ch/
15.-17.7.23	FR-SA	10	Eigerultra	https://www.eigerultra-trail.ch/de/
15.-16.7.23	SA-SO	16, 23, 54, 100	Engadiner Ultra Trail EUT	https://www.engadinultra-trail.ch/programm
21.07.2023		21	Stockhorner Halbmarathon	https://www.stockhorn-halbmarathon.ch/
21.07.2023	FR	10	Ägeriseelauf	https://www.aegeriseelauf.ch/
23.07.2023	SO	10	Willisauerlauf	https://www.willisauerlauf.ch/
30.07.2023	SA	42, 68	X-Tracks Davos (ex. Swissalpine)	https://www.davos-xtrails.ch/
31.07.2022	SO	10	Rugghubel Lauf	https://www.berglauf.ch

ATEMMUSKEL-TRAINING

Unsere Lungen allein können nicht atmen. Sie benötigen zur Unterstützung die Atemmuskulatur. Als einzige lebenswichtige Skelettmuskulatur arbeitet die Atemmuskulatur Tag und Nacht. Bei sportlicher Tätigkeit kann diese jedoch ermüden und die Leistungsfähigkeit oder auch die Lebensqualität limitieren. Um diese Muskulatur effektiv zu trainieren, reichen gewöhnliche Ausdauertrainings nicht aus. Die Anwendung des Idiag P100 ermöglicht eine Verbesserung der Atemmuskulatur sowie der gesamten körperlichen Leistungsfähigkeit.



Es gibt auch schon günstigere kleinere Atemmuskeltrainer der Lungenliga.

Ziele des Atemmuskeltrainings:

- Gesamte körperliche Leistungsfähigkeit verbessern
- Mehr Leistungsfähigkeit und kürzere Erholungszeit
- Präventiv die Atemmuskulatur trainieren für eine effektive Atmung und gut belüftete Lungen
- Positiver Beitrag zum allgemeinen Wohlbefinden
- Atemnot und Rückenbeschwerden vorbeugen

Infos:

https://www.idiag.ch/wp-content/uploads/2021/04/2104_Factsheet-P100-Sport.pdf

Kühltricks während der Hitze

Schweiß besteht fast zu 99 Prozent aus Wasser. Hinzu kommt ein minimaler Salzgehalt bestehend aus Natrium sowie Chlorid und kleineren Mengen an Kalium, Calcium, Magnesium sowie weiteren Stoffen. Es werden überwiegend **Natrium und Chlorid ausgeschieden**, die beide in großer Menge mit der Nahrung aufgenommen werden. Wir empfehlen dir, auf langen Läufen in der Hitze unbedingt Salztabletten mitzunehmen.



Bist du beim Laufen bei Hitze aber **länger als 60 Minuten** unterwegs, solltest du regelmäßig kleine Mengen an Flüssigkeit während der Belastung zu dir nehmen.

Am besten greifst du dann schon vor dem Training zu isotonischen Getränken. Diese enthalten die richtige Mischung aus Wasser und Mineralstoffen. Außerdem gilt: Nach dem Laufen ist vor dem Laufen – das heißt: Flüssigkeitsreserven wieder auffüllen!

Wenn du deinen Körper und deine aktive Muskulatur kurz vor einem Lauf herunterkühlst, verbessert sich die Fähigkeit während der Hitze zu trainieren. Es ist nicht ratsam, vor einem Training vorher noch an der Sonne zu liegen oder sich in der Wärme aufzuhalten.

Hier ein paar Tricks dazu:

- Mit ein paar kalten Handtüchern und Eisbeuteln deinen Körper herunterkühlen
- Halte dich in einem kühlen Raum auf
- Nimm ein Kältebad
- Besuche die Kältekammer
- Kühlung des Gesichts während dem *Laufen*
(teilt dem Gehirn mit, dass überhaupt keine Gefahr besteht, da das Blut im Kopfbereich gezielt gekühlt wird)
- Kühle deine Flasks bereits am Vorabend
(in den Kühlschrank oder sogar ins Gefrierfach/nach 15-20 Min sollte es dann bei Aussentemperatur aufgetaut sein)
- Cool Cap anziehen und Cool-Tücher mitnehmen
(vor dem Lauf allenfalls einfrieren, in jedem Brunnen tauchen)
- Cool-Tücher mitnehmen
- Kühlweste anziehen
- Outfit anpassen
- Salztabletten alle 1 ½ Std. einnehmen



Kühlweste Hyperkewl

Während meinem letzten Besuch in der Kältekammer bin ich, Nathalie, auf diese Kühlweste gestossen. Ich habe sie leider noch nicht getestet, bin aber gespannt auf deren Effekt...

Ideal für hochsommerliche Läufe, vor allem bei Ultraläufen eine hilfreiche Ausrüstung.

HyperKewl Plus ist eine Kombination aus speziellen Geweben und Fasern, die eine einzigartige Chemie nutzen, um eine schnelle Absorption, stabile Wasserspeicherung und verbesserte Verdunstung zu erreichen.

Die HyperKewl-Technologie ermöglicht es, eine durchschnittliche **Kühlung von 6-8°C tiefer** als die Umgebungstemperatur zu erreichen (abhängig vom Luftstrom).

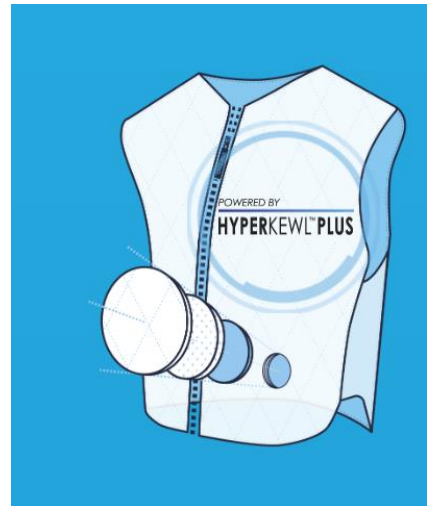
HyperKewl™PLUS-Gewebe **absorbiert Wasser** und gibt es dann **langsam durch Verdunstung wieder ab**.

Wenn das Wasser verdunstet, wird **Energie verbraucht**, und es entsteht ein Kühleffekt.

Wir sehen dies als **eine Verstärkung des natürlichen Kühlungsprozesses** des Körpers an.

Vorteile dieser Weste:

- Günstig im Vergleich zu anderen Kühlmassnahmen
- Effektiv
- Leicht anzuwenden
- Wieder verwendbar und einfach



Wie wende ich die Kühljacke an?

Einfach in Wasser einweichen. Drücke den Überschuss aus, und ist sie ready.

Genieße eine anschliessende Kühlleistung von 5-10 Stunden.

Nice to know:

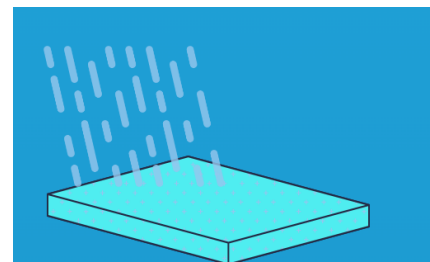
Waschbar bei 40° C in der Maschine.

Das Evaporative Cooling-Gewebe funktioniert bis zu 150 Nass-/Trocken-Zyklen lang.

Verkaufspreis bei Med-ice Luzern: Fr. 109 statt 129 (schwarz/gelb)

Vorgängermodell Fr. 49 in weiss/blau, erhältlich bei:

<https://www.med-ice.ch/>



Kühlbandagen

Leicht stützende Binde, die ca. 2 h kühlt; einsetzbar bei Prellungen, Zerrungen, Quetschungen und Verstauchungen. Zur Ruhigstellung und Fixation



Kältekammer Med-ice

Die Kältetherapie (Kryotherapie) dauert in der Regel 3 Minuten und erfolgt in leichter Sport- oder Badebekleidung. Bringe Sportschuhe und Socken mit. Stirnbänder, Handschuhe und Mundschutz gibt an Ort. Die Kältekammer wird durch den **minus 60°C kalten Vorraum** betreten. Im eigentlichen Therapieraum mit **minus 110°C bewegt man sich im lockeren Schritt**. Er besteht stets Sichtkontakt zum Personal und das Ganze wird per Video übermacht. Nach dem Kältevorgang besteht ein angenehmes Wärme- und Fitnessgefühl.



Die Kältekammer wirkt für alle Sportler und Spitzensportler zur Leistungssteigerung und schnellen Regeneration. Auch Manager und Performer nutzen den Vitalisierungseffekt gezielt bei beruflichen Herausforderungen.

Leistungssteigerung und Verkürzung der Regenerationszeit

Im Spitzensport etabliert sich die Ganzkörper-Kältetherapie als eine der effektivsten Methoden zur Steigerung der Kraft und Ausdauer und zur effektiven und schnellen Regeneration. Jeder Sportler weiss, was es bedeutet, wenn durch Verletzungen das Aus droht. Umso mehr zählt man heute auf den Einsatz der Kältekammer, um Heilungsprozesse zu beschleunigen.

Wirkung

Der Körper reagiert auf die Kälte mit der Mobilisierung von Abwehrkräften und der Ausschüttung von **Endorphinen**. Die extreme Kälte bewirkt eine **Erhöhung der Blutzirkulation in den Muskeln**. Dadurch können toxische Stoffe und Laktate schneller abgebaut werden. Zusätzlich enthält die kalte Luft in der Kältekammer ein **Vielfaches an Sauerstoff**. Der Körper und die Muskeln werden so mit extra Sauerstoff versorgt.

Kühltuch & Cool Cap

Lege dir ein Kühltuch zu. Ideal zum auf den Nacken legen während dem Run.

- Erfrischt wohltuend bei Hitze
- Hilft gegen Schweiß und hohe Temperaturen
- Entfaltet mit Wasser getränkt einen lang anhaltenden Kühleffekt
- Lichtschuttfaktor 30



Puls Cooler

E.COOLINE – das einzige Kühlsystem mit 3D-COOL Technologie. Der 3D-COOL-Effekt verringert Hitzestress und Energieverbrauch beim Sport. Nachweisliche Leistungssteigerung von 10 %. Diese Handgelenks-Cooler sind antibakteriell, waschbar und hygienisch. Einfach nur 1-2 Sekunden ins kalte Wasser legen und dann das überschüssige Wasser mit leichtem Druck auspressen.

Einsatzbereit in Sekunden, kühlt das Hightech-Vlies COOLINE SX3 bei jeder Hitzesituation mit einer Kühlleistung von bis zu 660 Watt.



Trailtipp Hohfad Engelberg



Distanz: ca. 13 Km

Höhenmeter: 450 Hm

Trailzeit: ca. 2,5 Std. (ohne Pausen)

Start ist beim Bahnhof Engelberg. Dein Lauf führt dich zur Bänklialpbrücke, wo du den Fluss überquerst. Entlang dem linken Flusssufer folgt man ca. eine 20 Minuten dem Professorenweg bis die Kiesstrasse schmaler wird und anfängt zu steigen. Man biegt nach dem Golfplatz rechts ab und es gibt unzählige Tritte, um die steilsten Stellen zu meistern. Plötzlich lichtet sich der Wald und man steht auf einem Hochplateau. Die atemberaubende Aussicht aufs Dorf Engelberg und die umliegende Bergwelt lässt einem die Strapazen vergessen. Schon da hört man das nächste Highlight der Tour rauschen. Im Bachlauf des Hundsbachs bilden sich kleine Wannen, die mit ihrem glasklaren Wasser zum Baden einladen. Aber Achtung, der Bach wird vom Gletscher gespiesen. Weiter geht es zur Alp Bödmen, wo man mit etwas Glück auf Lamas treffen kann. Hier beginnt der Abstieg Richtung Herrenrüti von wo aus es dem Pfad entlang zur Talstation Fürenalp geht. Ab hier hast du die Möglichkeit, den Gratis-Sommerbus zurück zum Ausgangspunkt Bahnhof Engelberg zu nehmen, oder du wanderst auf demselben Weg wieder zurück ins Dorf.

Optional kann die Tour ab der Talstation Fürenalp gemacht werden. Dann sind es nur ca. 6Km und knapp 400 Hm.

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

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

Viel Spass auf euren Trails und hoffentlich bis bald!

Up2peak Trailrun Zentralschweiz

Nathalie & Guido