



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

NEWSLETTER

August & September 2023



Laufe leicht, effizient und erlebe ein Gipfelerlebnis der Extraklasse!



NEWSLETTER.....	1
August & September 2023.....	1
Events	3
Weitere Termine	4
Titlis 360°	4
Spotify playlist up2peak.....	7
Odlo – unser Partner	7
Podcast trail-rookies	8
Muskelkrämpfe lösen.....	8
Übernachten einmal anders.....	9
Trailtipp.....	10

Events

Save the date:

Samstag, 02.09.2023

...und entdecke mit uns zusammen den

Göscheneralpsee mit seinen schönsten Trails und dem türkisblauen Bergsee!

Weitere tolle Touren/Camps stehen im Angebot und werden demnächst auf der Homepage ergänzt bzw. aktualisiert. Hier kannst du dich entsprechend anmelden:
<https://trailrunzentralschweiz.ch/trailrunning-touren/>

Meldet euch jetzt an für
das Camp auf dem
Pilatus Kulm! 30.09-
01.10.2023

Tag	Datum	Touren	CHF pro Pers.	Trailrunning Guides
Samstag	02.09.2023	Trainingstag & Workshop Göscheneralpsee Einsteiger/Fortgeschrittene	45	Nathalie & Guido
Mittwoch	06.09.2023	Trainingstag Surenenpass Einsteiger/Fortgeschrittene	55	Nathalie
Freitag	08.09.2023	Speedhike Pilatus Sunrise inkl. Frühstück	49	Nathalie
Samstag	09.09.2023	Workshop Hohfad Anfänger/Fortgeschrittene	45	Nathalie & Guido
Samstag/Sonntag	23.-24.09.2023	Trainings-Etappentour Fortgeschrittene <i>Infos folgen</i>	**95	Nathalie & Guido
Samstag/Sonntag	30.09-01.10.2023	Pilatus Camp Ridge Deluxe & Yoga	ab 115	Nathalie & Guido & Natalie
Samstag	14.10.2023	Trail-Maniacs Follow the locals	0*	Nathalie & Guido
Samstag	21.10.2023	Workshop Giswilerstock-Loop	80	Nathalie & Guido
Sonntag	22.10.2023	Early Risers Tour Infos folgen	15	Nathalie & Guido
Samstag	28.10.2023	Speedhike Schratzenflue <i>Infos folgen...</i>	45	Nathalie

*kostenlos für Trail-Maniacs Mitglieder (CHF 20 für Nicht-Mitglieder)

** ohne Übernachtung

WEITERE TERMINE

1.-3.9.2023	Ultra Trail Monte Rosa	https://www.ultratourmonterosa.com
3.-10.9.2023	TAR TransAlpineRun	https://transalpine-run.com/
03.09.2023	Swissmarathon light Sarnen	https://switzerland-marathon-light.ch/
09.09.2023	Jungfrau-Marathon	https://www.jungfrau-marathon.ch/
09.09.2023	Ämmelauf Littau	https://www.aemmelauf.ch/
10.09.2023	Mösere Berglauf	https://guide.swiss-running.ch/de/events/2720
16.09.2023	Greifenseelauf	https://www.greifenseelauf.ch/informationen/strecken/
14-16.9.2023	Wildstrubel by UTMB	https://wildstrubel.utmb.world/de
16.09.2023	Schnebelhorn Panoramatrail	https://lrmosnang.ch/schnebelhorn-panoramatrail/
16.09.2022	Greifenseelauf	https://www.greifenseelauf.ch/
21.09.2024	Humani trail les Diablerets	http://www.humanitrail.com/
24.09.2023	UTMB Nizza	https://nice.utmb.world/
24.09.2023	Wildspitz Berglauf	www.ktvsteinerberg.com/wildspitzlauf/
30.09.2023	UTJB Trail Jura Bernois 44K	https://utjb.ch/de/das-wesentliche/
01.10.2023	Heiligkreuz Berglauf	www.skiclub-hasle.ch
01.10.2023	TRE Einsiedeln	https://tre.zircel.com/
08.10.2023	Trail de la Vallée de Joux	https://trailvalleedejoux.ch/
14.10.2023	Hallwilerseelauf	http://hallwilerseelauf.ch/
14.-16.10.23	Lago di Orta Trail	https://www.ultratraillo.com/?lang=en
21.-22.10.23	TransRuinAlta	https://transviamala.ch/naechste-austragungen/
29.10.2023	Luzerner Marathon	https://www.swisscitymarathon.ch/

Titlis 360°

Wir haben Ende Juli unsere langersehnte **3 Tages-Challenge** rund **um den Titlis** erfolgreich abgeschlossen und blicken voller Zufriedenheit und Dankbarkeit zurück auf diese wundervollen Trail-Tage.

Wir starteten unser Projekt in Wassen und übernachteten auf dem Brüsti und der Englistenalp. Die ersten zwei Etappen waren ca. 30 Km lang und die letzte Etappe sogar 40 Km. Insgesamt haben wir 6500 Höhenmeter hinter uns gebracht. Auf ca. 85 % der Gesamtstrecke durften wir flowige und abenteuerliche Trails erleben. Das Panorama auf die vielen Gipfeln und Bergseen war fantastisch. Wir können euch diese Tour sehr empfehlen. Selbstverständlich könnte man diese Tour auf 5 Etappen aufteilen und z.B. in Engelberg, Tällihütte oder auf dem Sustenpass zusätzlich übernachten.

Hier noch ein kleiner Bericht dazu:

Tag 1

31 Km/2200 Hm

Wassen - Gurtellenweiler - via Geissberg Themenweg - Arnisee - Mittelarni- Restialp - via Felsenweg Staffel - Sagerberg – Brüsti

Auf den ersten Kilometern waren wir gemütlich abwärts und geradeaus unterwegs. Schon bald ging's im steilen Zickzack entlang der Wasserdruckleitung empor. Hoch über der Reussebene rockten wir die flowigen Trails. Wir passierten den idyllischen Arnisee und machten dort eine kurze Verschnauf- und Sandwichpause. Die weiteren Trails zum Mittelarni bis Restialp waren sehr gut rennbar. Später auf dem Felsenweg Staffel wurden die Trails teils anspruchsvoller, da teilweise ausgesetzt (Schlüsselstelle ca. bei Km 18). Bis zum idyllischen Örtchen Sagerberg beim Älplbach folgte ein längerer Abschnitt auf einer Forststrasse. Ab hier gab's erneut einen steilen & schweisstreibenden Uphill hinauf zum Brüsti, wo wir im Berggasthaus Alp Catrina übernachteten. Hier oben herrscht Einsamkeit und Stille und man erlebt Digital Detox pur 😊

Tag 2

31 Km / 2100 Hm

Brüsti - via Surenenpass - Blackenalp - Engelberg - Gerschnialp - Trübsee - Jochpass - Engstlensee - Engstlenalp

Endlich ging's auf den langersehnten wunderschönen Flow-Trail des Surenenpasses. Dieser schlängelte sich kilometerlang bis zur Blackenalp. Ein atemberaubendes Panorama mit beeindruckenden Gipfeln des Geissbergs, Gitschenen, Urirotstocks, Spannorte, Titlis u.v.m. begleitete uns. Diese Gegend mit ihren abenteuerlichen, gut rennbaren Trails ist ein Trail-Erlebnis der Extraklasse. Übrigens, in der Blackenalp kann man sich im Bergbeizli verköstigen.

Anschliessend kamen wir in den Genuss des flowigen Downhills, stets mit Blick auf den Titlis von seiner unbekannteren hinteren Seite. Weiter am imposanten Stäuber Wasserfall vorbei und am Stierenbach entlang bis zum Alpenrösli. Ab hier, an der Kantonsgrenze, wurde dieser Fluss von den Nidwaldnern nach der Sage 'des Greiss auf Surenen' auf Engelberger Aa benannt.

Ab Engelberg gab's den zweiten Pass zu meistern... Ein teils steiler Uphill zur Gerschnialp, Trübsee bis zum Jochpass erwartete uns. Zum Dessert des Tages gab es ein Flowtrail-Erlebnis vom Feinsten bis zur Engstlenalp, wo wir im bekannten Berghotel übernachteten. 🏠

Tag 3

40 Km/1740 Hm

Engstlenalp - Sättelistöckleni via 'Gadmen Dolomiten' - Tällihütte - Gadmen - Steingletscher - Sustenpass - Maien - Wassen

Gleich nach der ersten Regenfront startete unsere letzte Etappe unseres Trail-Abenteuers. Zu Beginn kamen wir in den Genuss eines wunderbaren Trails mit Blick auf die Melchsee-Frutt auf der rechten Seite und die bizarr geformten Gadmen Dolomiten, welche vor uns lagen.

Wir trailten auf dem Bergweg der Nordflanke der Gadmerflüö entlang und stiegen anschliessend aufs Sätteli hoch. Danach folgte ein steiler Downhill im Regen zur Tällihütte und dann nach Gadmen hinunter... Zum Glück waren die Trails noch nicht allzu nass 🙏.

Ein genialer Uphill - fast wie im Urwald - und an unzähligen imposanten Kaskaden entlang folgte zum Steingletscher/Sustenpass. Hier gibt es in der Käsebeiz oder im Steingletscher-Hotel die Möglichkeit, sich für den weiteren Verlauf der Strecke zu stärken. Auf dem Sustenpass wurde es langsam kälter und der Regen setzte wieder ein. Der Downhill ab dem Pass war ebenfalls traumhaft und erstaunlich schön. (Davon waren ca. 3 Km asphaltiert). Wir waren etwa eine Stunde

im strömenden Regen unterwegs – was uns nicht mal gestört hat - bis nach Maien. Ab hier begrüßte uns die ☀️ wieder. Es war einfach genial! 🏆



Spotify playlist up2peak

Neu findet ihr auf Spotify unsere aktuelle Playlist. Etwas mehr als **vier Stunden Musik vom Feinsten**, um euch während eures langen Runs zu motivieren oder einfach mal für zwischendurch...

<https://open.spotify.com/playlist/1Lf8LOVcMStwUr65jUVH2B?si=Dxdr9dOjSr-qD6t9LSVSSQ>

Viel Spass beim Reinhören!

Odlo – unser Partner

Als Kunde von up2peak gewähren wir dir gerne einen Gutschein von **20%**, in welchem du in Hünenberg im Outletstore auf die **bereits 40% reduzierten Artikel zusätzlich von 20% up2peak Rabatt** profitieren kannst. Im Brandstore mit der aktuellen Saisonware erhältst du auf dem angeschriebenen Verkaufspreis 20% Rabatt.

Es würde uns freuen, wenn du dich fürs Trailrunning, Running, Bike oder im Herbst fürs Langlaufen mit der Marke Odlo ausrüsten würdest. Übrigens, im November findet jeweils der beliebte Rampenverkauf statt.




odlo

20% Rabatt

Bei deinem nächsten Einkauf. Auf das gesamte Sortiment. Rotpreise sind ausgeschlossen. Nur gültig bei Vorlage dieses Gutscheines.

WIR SIND ODLO -
Erfinder des Dreischichtenprinzips seit 1946
Innovation liegt in unserer DNA.

Mit dieser Partnerschaft profitierst
du als Kunde von UP2PEAK !

Wir freuen uns, dich bald bei uns
in Hünenberg begrüßen zu dürfen.

ODLO Outlet & Brand Store Hünenberg
Outlet.hueneberg@odlo.com
+41 41 785 81 41

Öffnungszeiten:
April - Sept. : Mo. - Fr. 9.00 - 18.00, Sa. 9.00 - 16.00
Okt. - März: Mo. - Fr. 10.00 - 18.30, Sa. 9.00 - 16.00



UP2PEAK
Trailrun Zentralschweiz

Podcast trail-rookies

Unsere Freunde, Chris und Christian sind zwei Trailrunner, die ihre Leidenschaft entdeckt haben und ausleben. Sie sind ambitionierte Hobbyläufer wie wir, die zwar schon einiges an Erfahrung haben aber bei jedem Lauf dazulernen. Deswegen haben sie ihren Podcast „trail-rookies“ genannt. Denn „it’s your first time. Always“. Egal ob eine neue Strecke, eine neue Distanz oder auch einfach nur eine andere Jahreszeit – im Trailrunning machen wir ständig neue Erfahrungen und kein Lauf ist wie der Andere. Sie möchten ihre Erfahrungen mit euch teilen und auch andere dazu einladen, ihre Erfahrungen zu schildern und weiterzugeben.



Egal ob ihr gerade mit dem Trailrunning angefangen habt oder schon zu den absoluten Cracks gehört. Hier die die letzten Folgen - in diesem Sinne wünschen wir euch viel Spass beim Reinhören!

Trail-rookies #19: Glacier3000Run Bewerbung/Ausflug mit up2Peak/Der Eiger ruft

Trail-rookies #20: Eiger-Ultra/Gewinner Glacier3000Run/Trailrun Aeschiried

<https://trail-rookies.podigee.io/19-new-episode>

<https://trail-rookies.ch/episode-20/>

Muskelkrämpfe lösen

Verspannungen, Krämpfe, Verhärtungen, und Muskelzucken sind beim Laufen oder Trailrunning ein häufiges Phänomen und führen zu einer Einschränkung oder einem Abbruch der Leistung. Typische Ursachen sind **mechanische Überbelastung** oder ein **Mangel an Flüssigkeit, Elektrolyten und Energie**.

Hierzu soll **MUSCLE RELAX** von **SPONSER®** unterstützend wirken. Die innovative Formulierung des Gurkensaft-Essigkonzentrats basiert auf funktionellen Inhaltsstoffen, bei welchen in zahlreichen Studien **Symptomlinderung** und eine **verbesserte Muskelfunktion** nachgewiesen wurde.



Die praktischen Portionenfläschchen können sowohl zur Muskelrelaxation akut als auch präventiv eingenommen werden, insbesondere bei erhöhter Krampfanfälligkeit (etwa während der Belastung oder bei nächtlichen Krämpfen in Ruhe).

Aktuelle Erklärungen aus wissenschaftlicher Sicht gehen dahin, dass bedingt durch den **hohen Säure- und Bitterstoff-Gehalt neurologische Reize aktiviert** werden, welche das **Gehirn** das **Krampfereignis vergessen lassen**. Die Muskulatur kann dadurch die Anspannung reduzieren in eine Relaxation und die Verkrampfung löst sich. Der **Bitterstoff Chinin** und **Magnesium** sind weitere erforschte Inhaltsstoffe, welche der Krampfneigung entgegenwirken. Magnesium trägt zum Elektrolytgleichgewicht und zu einer normalen Muskelfunktion bei.

Übernachten einmal anders

Entdecke die wohl aufregendsten Schlafplätze des Schweizer Sommers. In rund 50 einzigartigen Übernachtungsmöglichkeiten, die so vielfältig sind wie die Schweiz selbst, erwartet dich Natur pur. Ob komfortabel oder abenteuerlich, im Bubble oder im Schlafsack, auf einem Gipfel, dem Wasser oder im Grünen: Kein Angebot gleicht dem anderen, doch eines haben sie gemeinsam: Eine spektakuläre Lage und freie Sicht auf den Sternenhimmel. Mach dein **mehrtägiges Trail-Abenteuer** noch mehr zu einem **unvergesslichen Highlight!**



Seeglashaus Bürgäschi BE



Birdbox Carzutt TI



Sternguckerbett Lötschenpasshütte BE



Bienenkorb Grindelwald BE



Alpe San Romerio Poschiavo GR



Capanna Gaia, Gordo Bleniotal TI



Gondelbett, Fahrni bei Thun BE



Glas-Iglu Gitschenen, UR

Ihr müsst sehr weit im Voraus buchen, diese coolen Plätze sind sehr begehrt und über Monate ausgebucht 😊

Weitere interessante Angebote unter:

<https://www.myswitzerland.com/de-ch/accommodations/hotels/million-stars-hotel>

Trailtipp

Brüsti – Surenenpass - Engelberg



Datum:	Mittwoch, 06.09.2023
Distanz:	ca. 17 Km, 22Km oder 30 Km
Höhenmeter:	ca. 1000 Hm+- (Verlängerte Variante bis Grafenort ca. 1900Hm-)
Trailzeit:	ca. 3-7 Stunden (ohne Pausen)
Kosten:	CHF 55
Mindestteilnehmer:	6 Personen
Zusatzkosten:	SBB-Fahrt und Seilbahn Brüsti einfach CHF 12

Diese spektakuläre Tour führt dich über den Surenenpass von Brüsti UR bis Engelberg NW. Sowohl für Einsteiger wie auch Fortgeschrittene ideal.

Am **Mittwoch, 6. September 2023** bieten wir eine **geführte Ganztagestour** in diese wunderschöne Region an.

Ab Luzern geht's mit dem Bus bis Altdorf, dort steigen wir um bis Attinghausen und nehmen die Seilbahn zum Brüsti hinauf. So ersparen wir uns einige Höhenmeter.

Ab der Bergstation Brüsti führt unser Trail via Feuerstelle Nassenboden hinauf zum Gratgädemli. Beim Laufen über dem Nussfruttli zeigt sich die Alpenflora von ihrer schönsten Seite. Der Angistock ist ein beliebter Rastplatz vor dem steilen Aufstieg zum Surenenpass.

Auf dem Surenenpass bietet sich ein herrlicher Ausblick in die Schächentaler Alpen und den Titlis. Der Abstieg ist gut rennbar und wunderbar flowig. Dieser führt vorbei an der Blackenalp zum Stäuber Wasserfall, wo nach der Sage der Stier das Greiss (Ungeheuer) von Surenen besiegt hat. Dort verzweigt sich der Weg.

Die Talstation der Fürenalpbahn kann entweder über den Weg hinunter zum Stäfeli und Alpenrösli oder den Weg über das Äbnet und die Fürenalp erreicht werden. Wenn du die Tour an der Talstation der Fürenalpbahn beenden möchtest, dann besteht die Möglichkeit den Shuttle-Bus nach Engelberg zu nehmen. Die **verkürzte Variante** wäre **17 Km** bzw. bis **Engelberg Bahnhof 22 Km (1000 Hm)**

Die **gesamte Strecke** entlang der wunderschönen Engelberger Aa, über unzählige Brücken, nach Grafenort beträgt **30 Km**. Bis Grafenort erwartet uns ein langer Downhill von ca. 1900 Hm. Für geübte TrairunnerInnen genau den passenden Longrun 😊

Im nächsten Newsletter erhaltet ihr u.a. ein Feedback von unserem Abenteuer 'Matterhorn Ultraks Extreme', sofern er nicht aufgrund von Gewittern abgesagt wird...

Hoffentlich bis demnächst, wenn es heisst: 1, 2, 3 und ab auf die Trails!

Sportliche Grüsse und bis bald

Nathalie & Guido