



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

NEWSLETTER Oktober 2023



Laufe leicht, effizient und erlebe ein Gipfelerlebnis der Extraklasse!

NEWSLETTER Oktober 2023	1
Events	3
Andere Events.....	4
Pilatus Trailrun & Yoga Camp – Review	4
Wildstrubel 70 – Review.....	5
Matterhon Ultraks extreme - Review	6
Up2peak Youtube Kanal.....	7
Strava Club up2peak.....	7
Test: NNormal shoes von Kilian Jornet.....	7
Test für 'Wir lieben Berge'	8
Iso-, hyper- oder hypotonisch?.....	8
Peak Punk Bio High Protein	10
Nüsse – die Energie- und Fettbomben	10
AirMarker Signalballon.....	11
48 Stunden im Kreis gelaufen	11
Trailtipp Göscheneralpsee.....	12

Events

next: 14.10.2023 Stäfeli-Loop

... und weiter geht's im Herbst mit neuen Touren und Workshops. Unter anderem mit dem abenteuerlichen Stäfeli-Loop by trail-maniacs am 14.10.23 und gleich eine Woche später den Rigi Freibergen-Loop by Early Risers.

Es werden laufend Neue auf der Homepage ergänzt. Hier kannst du dich entsprechend anmelden:

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

Tag	Datum	Touren	CHF pro Pers.	Trailrunning Guides
Samstag	14.10.2023	Trail-Maniacs FTL Pilatus Fortgeschrittene	0*	Nathalie & Guido
Mittwoch	18.10.2023	Sunrise Speedhike Pilatus inkl. Zmorge	49	Nathalie
Samstag	21.10.2023	Workshop Giswilerstock- Einsteiger/Fortgeschrittene	80	Nathalie & Guido
Sonntag	22.10.2023	Early Risers Tour Rigi Freibergen Loop	15	Nathalie & Guido
Mittwoch	25.10.2023	Trail-Kids Nachmittag Krienseregg	40	Nathalie
Samstag	28.10.2023	Trainingstag Surenenpass Einsteiger/Fortgeschrittene	55	Nathalie & Guido
Freitag	03.11.2023	Workshop Arvigrat Einsteiger/Fortgeschrittene	80	Nathalie & Guido
Sonntag	12.11.2023	Workshop Swiss-Laufftreff Alpgschwänd Einsteiger/Fortgeschrittene	45	Nathalie & Guido
Freitag Abend	17.11.2023	Trailskills Krienseregg Einsteiger	30	Nathalie

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

Andere Events

14.10.2023	Hallwilerseelauf	http://hallwilerseelauf.ch/
14.10.2023	Brienzerseelauf	https://guide.swiss-running.ch/events/3770
14.-16.10.23	Lago di Orta Trail	https://www.ultratraillo.com/?lang=en
22.10.2023	Bremgartenlauf	http://www.bremgartenlauf.ch
21.-22.10.23	TransRuinAlta	https://transviamala.ch/naechste-austragungen/
28.10.2023	Laui-Trailrun	https://www.screichenburg.ch/clubdesk/www?p=1000077
29.10.2023	Luzerner Marathon	https://www.swisscitymarathon.ch/
29.10.2023	Gurten Classic	https://www.gurtenclassic.ch/

Pilatus Trailrun & Yoga Camp – Review



Am letzten Wochenende konnten wir unser erstes Trailrunning & Yoga Camp auf dem Pilatus durchführen. Was für ein gigantisches Erlebnis!

Ein Traum wurde wahr! Übernachten auf dem Kulm!

Bei super Bedingungen durften wir dieses Wochenende auf unserem Hausberg eine coole Schar von TrailrunnerInnen in die „Geheimnisse“ der faszinierenden Sportart einführen. So oft waren wir die letzten Jahre am Pilatus unterwegs - endlich nun sogar mal mit Übernachtung ganz oben. Es war ein Weekend mit vielen Running-Skills, flowigen Trails, magischem Yoga am Abend und Outdoor-Yoga bei Sonnenaufgang. Weiter kamen wir in den Genuss einer perfekten Bewirtung – 4 Gang-Gourmet-Menü im wundervollen Queen Victoria Saal des Kulm Hotels. Auch ein Teil der Tageskurs-Teilnehmer nahmen am After-Trail-Run Yoga im schönen, lichtdurchfluteten Esel-Seminarraum teil. Auf der Ridge-Tour am Samstag haben wir einige Highlights erlebt... Eine richtige Steinbock-Trailrun-Safari in mystischen Nebelfeldern, die sich immer wieder verzogen und gelegentlich Platz machten für die warmen Sonnenstrahlen. Am Sonntag stand das Matthorn sowie der Rengpass auf dem Programm. Einige negative Höhenmeter, vor allem der technische Downhill via Nauenweg zur Alpgschwänd, konnten sich Einige von uns mit der Luftseilbahn verkürzen. In Alpnachstad erwartete uns ein Regenerationsbad im Vierwaldstättersee.

Viele spannende und aufgestellte Leute waren mit von der Partie. All das machte dieses Wochenende zum magischen Erlebnis.

Es war schlichtweg genial 🤪.

Nächstens werden wir neue Camps auf unserer Homepage aufschalten. Aufgrund der grossen Nachfrage werden wir auf jeden Fall Anfangs Juni wieder ein Camp in Engelberg durchführen. Die neuen Angebote werden im Verlauf vom Oktober auf unserer Homepage aufgeschaltet.

Wildstrubel 70 – Review



Die verschiedenen Race-Kategorien des Wildstrubels by UTMB gibt es erst seit 2022, der 70er neu ab diesem Jahr. Der Wild70 mit seinen 4800 Höhenmeter startet in Kandersteg bis zur Bunderschrinde, einem der wildesten und authentischsten Gipfel der Region, der einem mit einer atemberaubenden Landschaft in Schwung bringt. Anschliessend geht es nach Adelboden zur berühmten Weltcup-Piste Chuenisbärgli, um auf den Spuren der Champions zu fahren. Ein letzter Pass, der Hahnenmoospass, ist zu überqueren, bevor es hinunter ins charmante Dorf Lenk und weiter zur Iffigenalp geht, einem der schönsten Wasserfälle der Region. Über den Rawil-Pass kehrt man nach wenigen Kilometern auf die Walliser Seite zurück und erreicht den herrlichen Tseuzier-See und seinen Stausee, bevor man über die Staumauer zur Ro-Bisse gelangt, dem letzten atemberaubenden Korridor nach Crans-Montana und seinem wohlverdienten Ziel!

Diesen Lauf habe ich ganz ohne Magenprobleme oder Krämpfe laufen können. Ebenfalls hatte ich keine Durchhänger oder sonstige Krisensituationen. Dir richtige Menge an isotonischen Getränken,

die richtige Aufnahme von adäquater Nahrung, entsprechende Supplemente und meine positiven Gedanken halfen mir bei diesem Longrun, meine Energiereserven richtig einzuteilen und richtig Spass beim Laufen zu haben.

https://www.youtube.com/channel/UC8_AmQOh3A4DqOkZ4-KPruQ

Matterhorn Ultraks extreme - Review



Man nehme einen bekannten Ort im Wallis, suche ein paar anspruchsvolle Aufstiege mit geilen Kraxelstellen, lege dort wo die Hänge nur mit Schotter und Schiefer bedeckt sind die Downhills hin, führe die Strecke durch hüfttiefe Gletscherseen und garniere das Ganze mit wundervollen Aussichten... jetzt muss man die Temperatur etwas nach oben schrauben und warten, bis bei den 250 Teilnehmer die Crazyness genügend brodelt, dass sie sich unter dem Torbogen hindurchzwängen und über die 25 Kilometer und 2'600 Höhenmeter jagen...

Auf dem Etikett steht "Matterhorn Ultraks Extreme" - drin ist jede Menge Spass, Abenteuer, Wildheit, Schweiss, etwas Blut und vor allem das pure Leben! Guido hat es geschafft. Ich wurde leider bei der Rothornhütte gestoppt, da ich die Cutoff-Zeit um 15 Minuten verpasst habe.

Wer sich auch vom Skyrun-Fieber anstecken lassen möchte, der muss unbedingt das Video zum Rennen vom 26.8.2023 anschauen:

und dann, wenn der Virus sich richtig eingenistet hat ... was braucht es, um dabei zu sein?

- Gute Uphill- und Downhilltechnik
- Keine Angst vor ausgesetzten Stellen
- Erfahrung in unwegsamen Berggebieten
- Kondition und mentale Fitness
- Auch nach dem 4. Sturz weiterzumachen
- genügend Crazyness und Abenteuerlust
- Freude etwas Verrücktes zu machen

Das grösste Problem für Guido war die Höhe. Oberhalb 3'000 Metern konnte er nur noch auf ca. 10% seiner "Motorenleistung" zurückgreifen. Zum Glück konnte er dies mental sehr gut kompensieren und die Challenge voll und ganz geniessen.

<https://youtu.be/IyoOgvjU5Vk?si=X7KYP18GfHhRvym>

Up2peak Youtube Kanal

Auf unserer Homepage findet ihr viele spannende Videos zu unseren Touren. So könnt ihr euch beim Planen eurer Touren inspirieren lassen und euch das Gelände und die Umgebung bereits vor der Tour besser vorstellen. Viel Spass!

https://youtube.com/playlist?list=PL43cZ3mXxhO8eaFCaMPqP8lrHtTUdC8gx&si=QWWUjG8mV_9Hni_q

Strava Club up2peak

Schaut mal rein bei Strava. Hier haben wir einen eigenen Strava-Club. Ihr könnt hier unter folgendem Link beitreten. Es wäre genial, wenn wir noch ein paar Mitglieder in diesem Club hätten.

<https://cdn-1.strava.com/clubs/trailrunzentralschweiz>

Test: NNormal shoes von Kilian Jornet

Die Trail-Schuhe Kjerag der Marke NNormal werden bis zum technisch anspruchsvollsten Gelände perfekt sein. Und noch viel weiter.

Die im Herbst/Winter 2022 in Europa eingeführte und in Zusammenarbeit mit Camper entwickelte Marke NNormal des Bergsteigers und Trailers Kilian Jornet wurde mit dem Ziel gegründet, dir widerstandsfähige und authentische Produkte anzubieten und dabei die Philosophie des Sportlers beizubehalten: beim Sport die Natur zu respektieren.



Dieser Schuh wurde in Zusammenarbeit mit Athleten entworfen, die sich für den Schutz der Umwelt einsetzen und gleichzeitig hohe Anforderungen an diese Schuhe stellen.

- leichten Energierückgabe
- außergewöhnliche Komfort
- hervorragender Grip und Stabilität dank Vibram® Megragrip Sohle
- leichter atmungsaktiver Schuh
- 3,5 mm Stollen

Galaxus

Getestet von unserer Freundin, Siri Schubert, Journalistin & Outdoorexperitin. Meldet euch bei Galaxus an und folgt Siri. Hier erhaltet ihr mehr Details zu diesem Schuh/Marke.

Test für 'Wir lieben Berge'

Guido und ich haben schon einige Tests für die Internetplattform 'Wir lieben Berge' gemacht. U.a. testeten wir die Rucksäcke Montane Gecko VP12, Deuter, Stöcke Distance Carbon von Black Diamond, Trailrunningschuh Norda 001 etc.

Momentan testen wir das Blutzucker-Messgerät Supersapiens während acht Wochen. Wir werden euch im nächsten Newsletter über das Verhalten des Blutzuckerspiegels während dem Sport, bei der Nahrungsaufnahme, in Ruhe- und in Stresssituationen informieren.

Iso-, hyper- oder hypotonisch?

Weitere Vorteile von Isodrinks sind:

- Bessere **Hydratation**
- Erhalt der **Leistungsfähigkeit**
- Reduktion von **Muskelkrämpfen**
- Regulierung des **Blutdrucks**
- Bessere **Regeneration / Reduktion** von Erschöpfungserscheinungen nach dem Sport

Isotonische Drinks können jedoch auch Nachteile haben:

- **Höhere Kosten** kommerzieller Drinks
- **Inhaltsstoffe** oft schwer durchschaubar
- **Unverträglichkeitsreaktionen** wie Bauchschmerzen, Durchfall, Kopfschmerzen
- Unnötig **viele Kalorien** (v.a., wenn nur kurzer, wenig belastender Sport getrieben wird)
- **Blutzuckerschwankungen**

Isotonische Getränke

Isotonisch bedeutet «gleicher Druck». Isotonische Getränke, auch Elektrolytgetränke genannt, haben den gleichen Druck wie unser Blut. Das heisst, dass in isotonischen Getränken die **gleiche Konzentration an Mineralien wie in unserem Blut** enthalten ist. Durch die gleiche Mineralstoffzusammensetzung können Sportdrinks schneller vom Körper aufgenommen werden.

Hypertone Getränke

Für Sportler **weniger geeignet** sind hypertone Getränke. Beispiele dafür sind Eistee oder reiner Fruchtsaft. Hyperton bedeutet, dass die **Konzentration an gelösten Teilchen**

höher ist als in unserem Blut – deshalb muss der Körper diese Getränke erst einmal verdünnen. Wie macht er das? Er entzieht dem eigenen Blut Flüssigkeit.

Hypotone Getränke

Hypotone Getränke haben eine **geringere Anzahl an gelösten Teilchen** pro Liter, als es Blut hat. Das ist zum Beispiel bei Wasser oder sehr dünnen Saftschorle der Fall. Die Flüssigkeit kann schnell vom Körper aufgenommen werden, bei längeren Belastungen **gleichensie aber den Salzverlust nicht aus**.

Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, täglich **1-2 Liter in Form von ungesüßten Getränken** zu trinken. Entscheidend ist, während eines Tages dem Körper so viel Flüssigkeit zuzuführen, wie verloren geht. Wer körperlich arbeitet oder sich sportlich betätigt, sollte deshalb mehr trinken. Als Grundempfehlung beim Sport gelten heute etwa **0,4-0,8 Liter Flüssigkeit pro Stunde**.

Nachteile von isotonischen Getränken

Gerade bei fertig gemixten Sportdrinks ist Vorsicht geboten, da fast alle einen sehr hohen Säuregehalt haben. Gewisse Sportdrinks sind **beinahe so sauer wie Magensäure selbst**. Werden diese Sportgetränke über den ganzen Tag verteilt in kleinen Schlucken aufgenommen, ist dies für die Zähne besonders schädlich. Es ist ratsam, beim Kauf von fertig gemischten Getränken auf den **Säuregehalt** zu achten.

Wann sind isotonische Getränke sinnvoll?

Für kürzere und weniger intensive Belastungen ist meistens bereits Hahnenwasser ausreichend. Die Mineralstoffe, die dabei durch das Schwitzen verloren gehen, können dem Körper mit einer ausgewogenen, vollwertigen Ernährung wieder zugeführt werden.

Für intensive sportliche Leistungen von mehr als 60 Minuten lohnt es sich, den Flüssigkeits- und Mineralstoffverlust mit einem isotonischen Getränk auszugleichen. Dieses kann entweder als Konzentrat in Form von **Pulver, Gel oder Tabletten** oder in verdünnter Form gekauft werden. Alternativ lässt sich ein isotonisches Sportgetränk auch einfach selbst herstellen.

Grundrezept: Isotonisches Getränk

2 Teile Wasser

1 Teil Saft (Orangensaft oder Apfelsaft), Tee etwas Sirup

40 g Maltodextrin

½ – 1 gestrichener Teelöffel Salz (auf 1 Liter)

Tipp: Für einen frischen Geschmack noch etwas Zitrone, Ingwer oder Pfefferminze hinzufügen.

Peak Punk Bio High Protein



Die brandneuen Bio High Protein Shakes von Peak Punk – Double Zero! Hier geht's ohne Zuckerzusatz und Süsstoffe ab. Und das Beste? Wir machen keine halben Sachen, wenn es um Qualität geht. Unsere Shakes sind zu 100% aus bio-boostenden Zutaten gemacht und haben einen protastischen Proteingehalt von bis zu 47%.

Allen TeilnehmerInnen von Workshops, Trainingstagen, Camps oder alldiejenigen, welche bei uns einen Trainingsplan abonniert haben, erhalten stets **20 % Rabatt auf das gesamte Peak Punk Sortiment.**

Nüsse – die Energie- und Fettbomben

Nüsse sind kleine Nährstoffbomben mit grossem gesundheitlichen Nutzen. Ein wesentliches Merkmal der mediterranen Diät ist ihr Fettgehalt, der mit rund 40 bis 45% der gesamten Energie um einiges über der empfohlenen Fettzufuhr von rund 30% liegt. Seit rund 30 Jahren forscht man auch vermehrt über die Bedeutung der Nüsse im Kontext der Gesundheit. Die bisher gewonnenen Erkenntnisse sind durchwegs positiv – sofern man die allergischen Reaktionen auf Nüsse. Bei den Leuten, die täglich eine Handvoll Nüsse gegessen haben, wurde die Gefahr einer tödlichen Herz-Kreislauf-Erkrankung um 40% gesenkt.

Eine zu simple Beurteilung der Nüsse ist, dass sie regelrechte **Energie- und Fettbomben** sind (der **Fettgehalt schwankt von 50 bis 75 Gramm pro 100 Gramm**, je nach Art der Nuss). Wer nur an die Kalorien denkt, wird Nüsse aufgrund der Angst vor einer Gewichtszunahme vom Speiseplan nehmen. Bei einem regelmässigen Nusskonsum konnte aber in der Regel keine Gewichtszunahme beobachtet werden.

Wer viel schwitzt und so einen erhöhten **Salzverlust** hat, kann dabei durchaus auch zu den **salzigen Nussvarianten greifen**. Nüsse sollten wir möglichst in natürlicher, ganzer Form beschaffen und erst vor dem Essen zerkleinern, sofern es die Zubereitung erfordert. Bei **bereits zugeschnittenen oder gar geraspelten Nüssen** können die **Fette schneller oxidieren**: Die Nüsse werden ranzig. Und auch die Pflanzenstoffe können dann in Mitleidenschaft gezogen werden. Ganze Nüsse sind sehr gut haltbar, gekühlt sogar noch besser.

AirMarker Signalballon

Dies ist weltweit eine einzigartige Neuheit der visuellen Notfallmeldung.

Im unwegsamen Gelände kann es immer einmal zu einem Notfall kommen. Für potenzielle Retter ist es dann entscheidend, schnell vor Ort zu sein. Das System basiert auf einer Auslöseeinheit und einem leuchtenden Ballon, der an einer widerstandsfähigen Hightech-Leine auf bis zu 45 Meter Höhe steigen kann. Dort signalisiert er von weitem her, dass jemand dort Hilfe benötigt. Einmal ausgelöst, kann der CHF 199 teure Air-Marker bis zu drei Tagen in der Höhe schweben, wo er im Dunkeln sogar leuchtet und reflektiert.



Der AirMarker R.One findet in jedem Rucksack Platz. Im Handumdrehen einsatzbereit, komplettiert er mit seiner auffälligen Farbe sowie seiner Fähigkeit, in der Höhe zu schweben. Im Notfall kann der Signalballon auf 45 Meter Höhe steigen. Die Flughöhe des orange leuchtenden Signalballons lässt sich mit der Leine und durch das Fixieren des Karabiners an der AirMarker-Hülle an Gelände und Witterungsverhältnisse anpassen. Der Karabiner mit dem Elastikband dient auch der Sicherung im Gelände an Ausrüstungsgegenständen, an einem Baum, Stein oder Seil.

<https://youtu.be/WPYrV6hpdDE?si=MWvmgom7BRpziY9A>

<https://www.airmarker.swiss/>

48 Stunden im Kreis gelaufen

Der gebürtige Berner Ultrarunner Dominik Erne besitzt extreme mentale Stärke!

Er hat auf einer 400-Meter-Bahn 48 Stunden lang eine spannende Grenzerfahrung gemacht. Während diesem Lauf schlief er ca. 3 Stunden. Sagenhaft **340,5 Km** kam er weit und wurde Vierter. Er sprach hinterher von permanentem Krisenmanagement und einer Riesen-Herausforderung für Körper und Geist. Hier noch ein Video bzw. Bericht dazu:

https://www.blick.ch/sport/extremsport/video-zeigt-die-tortur-ich-schlafe-15-minuten-als-vorbereitung-auf-die-nacht-id18842330.html?utm_medium=social&utm_campaign=share-button&utm_source=copy-to-clipboard

Trailtipp Göschenalpsee



Die Göschenalp bietet perfekte Bedingungen und vielfältige Anforderungen zum Trailrunnen (oder Wandern 😊)

Bei idealen Spätsommerbedingungen gings beim Parkplatz Göschenalp (1780 M.ü.M) los. Als Alternative könnte man auch 250 Höhenmeter weiter unter beim Campingplatz starten und noch den Damm erklimmen.

Die Trails entlang dem See sind sehr flowig und das Auge bekommt wunderbare Aussichten auf den farbenprächtigen Bergsee. Am Ende des Sees führt der rotweisse Bergwanderweg der Chelenreuss entlang über mehrere Bäche und an der Moräne vorbei. Der erste "richtige" Aufstieg führte uns zur Chelenalphütte (2335 M.ü.M), wo es neben der herrlichen Aussicht eine äusserst leckere, selbstgemachte Nusstorte zur Stärkung gab. Nach dem erhebenden Gefühl auf der Bergschaukel wagten wir uns in den technischen Abstieg. Unten angekommen wählten wir diesmal die rechte Seite des Gletscherflusses. Den abenteuerlichen Weg durch den Sumpf musste wir etwas suchen, das so gewonnene Erlebnis war die "Mühe" wert, auch wenn ich zwischendurch mal bis zum Knie im Moor einsank.

Für den zweiten Peak hiess es nun nochmal ein paar steile Höhenmeter zur Dammahütte (2'440 M.ü.M) zurückzulegen - den prächtigen Göschenalpsee immer im Fokus. Die kleinste SAC-Hütte erfreute uns mit einer leckeren Kuchenauswahl - die verbrannten Kalorien wurden so zügig wieder nachgebuttert.

Der Downhill war wiederum sehr technisch und kaum rennbar - dafür wurden wir dann wieder dem See entlang mit flowigen Trails verwöhnt. Den Schlusspurt über den Damm genossen wir dann mit einem letzten Blick zurück in die traumhafte Bergkulisse und den faszinierenden Göschenalpsee. Just magic!

Tourdaten:

Distanz: 23 km mit Chelenalp- und Dammahütte (ab Camping)
17 Km ab Stausee mit Dammahütte
Höhenmeter: ca. 1'200-1'500 Höhenmeter
Alternative: via Klettersteig Jubiläus zur Dammahütte (kurz und steil, K3/T4)

Hier noch der Link zum Trailtipp auf unserer Homepage:

<https://trailrunzentralschweiz.ch/goescheneralpsee-2/>



Wir hoffen sehr, dass wir die/der Eine oder die/der Andere nächstens auf einer schönen herbstlichen Tour persönlich kennenlernen können.

Oder vielleicht können wir dir für die kommende Saison einen Trainingsplan erstellen? Oder vielleicht brauchst du ein paar wertvolle Tipps und Tricks in Sachen Ernährung und Training? Gerne beraten wir dich dabei. Wir bieten ebenfalls Personal Coachings an.

Wir wünschen euch viele erlebnisreiche und sonnige Trailtage durch bunte Herbstwälder und erfolgreiche Gipfelstürme 😊

Sportliche Grüsse

Nathalie & Guido