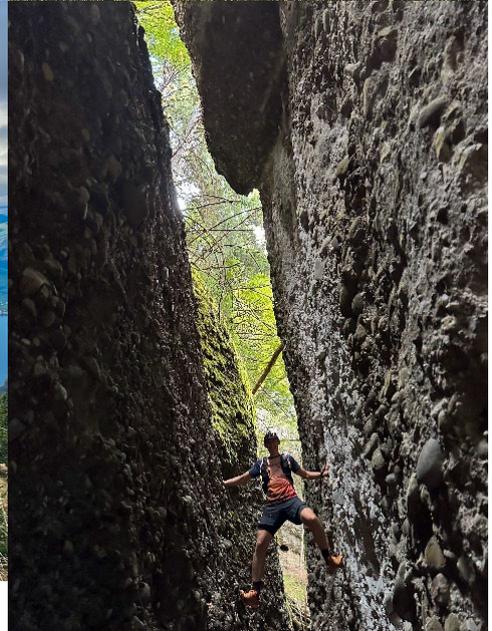




TRAILRUN ZENTRALSCHWEIZ
www.up2peak.ch / info@up2peak.ch

NEWSLETTER

November 2023



Let's rock the trails

NEWSLETTER	November 2023	1
Events		3
Time to train & trail – Trainingsplan		4
Weitere Events		5
Kurze Vorstellung des FBNR Laufs in fribourg:.....		5
Kurze Vorstellung des trail des chateaux in Sierre:.....		6
RuM Boot Camp Training Musegg		7
Geschärfte Sinne bei Nacht		7
Die besten Stirnlampen fürs Trailrunning.....		8
Silva Runner Free h.....		8
Petzl ACTIK Core		8
Wichtiges zum Blutzucker		10
Kompressionshosen Reebots/Blackroll.....		11
Trailtipps.....		13

Events

SAVE THE DATES:



&



Unsere beliebten Trailrunning & Yoga Camps bieten wir im 2024 erneut an.

100

Für diejenigen, die wiederum in Engelberg dabei sein möchten, gibt's natürlich neue spannende Strecken und Lerninhalte. Wer bereits einen Tag früher nach Engelberg anreisen möchte, der kann gerne am Freitag noch am Skyrun auf den Gross-Spannort teilnehmen. Spannung & Abenteuer garantiert! Nähere Infos diesbezüglich folgen in den nächsten Tagen.

Auf unserem Hausberg Pilatus heisst es im Herbst 2024 wieder: Steinbock-Safari & Ridge Feeling pur! Abenteuerliche Trails, atemberaubende Sonnenauf- und Unteränge erwarten dich beim Outdoor-Yoga. Wir freuen uns jetzt schon riesig auf diese mehrtägigen Abenteuer mit euch!



Weitere Infos & Anmeldung über diesen Link:

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

Anbei noch ein paar Daten von spannenden Touren/Workshops bis Ende Jahr. Weitere Angebote für Anfangs Jahr werden demnächst aufgeschaltet. Übrigens, es gibt wieder einen 'Cheesy Trailrun' im Schnee mit einem feinen Fonduehalt am 17.12.2023. Infos dazu folgen bis Ende November 😊.

Tag	Datum	Touren	CHF pro Pers.	Trailrunning Guides
Sonntag	12.11.2023	Workshop mit Swiss-Laufftreff Alpgschwänd Einsteiger/Fortgeschrittene	45	Nathalie & Guido
Freitagabend	17.11.2023	Trailskills Krienseregg Einsteiger	30	Nathalie
Samstag	02.12.2023	Workshop Seebodenalp Einsteiger/Fortgeschrittene	55	Nathalie & Guido
Donnerstagabend	07.12.2023	Santa Claus Run by trail - maniacs 	0*	Nathalie & Guido
Sonntag	17.12.2023	Cheesy Trailrun by Early Riser 	15	Nathalie & Guido
Donnerstagabend	21.12.2023	trail-maniacs x-mas Tour & dinner @Alpgschwänd 	0**	Nathalie & Guido
2024 PREVIEW				
Freitag-Sonntag	14.- 16.06.2024	SAVE THE DATE Skyrun & Trailrun & Yoga Days @ Engelberg	ab 125	Nathalie, Guido, Natalie, Daniel, Marion & weitere
Samstag-Sonntag	21.- 22.09.2024	SAVE THE DATE Run & Yoga @ Traileldorado Pilatus	ab 125	Nathalie, Guido & Natalie

*kostenlos für trail-maniacs Mitglieder / ** kostenloser Trailabend – Nachtessen nicht inkl.

Time to train & trail – Trainingsplan

Ab 2024 bieten wir dir 3- oder 6-monatige Trainingspläne an. Gleichzeitig kannst du von einem persönlichen **One-to-One Laufcoaching** profitieren und dabei jeweils am **5. Training kostenlos** teilnehmen. In unserem Trainingsplan sind folgende Leistungen inklusive:

- Individuelle Monatsplanung auf deine persönlichen Bedürfnisse abgestimmt
- mind. 2 x pro Woche Feedback zu deinen Trainings
- Kontaktaufnahme für Fragen jederzeit per E-Mail, Whatsapp oder telefonisch möglich
- ein kostenloses Laufanalyse-Training von 40 Minuten
- beim Abschluss eines 5er Abos für One-to-One Coachings profitierst du von 20 % Rabatt
- 20 % Preisnachlass beim Buchen auf Gruppen-Workshops, Trainingstage, Early Risers (auf mehrtägige Camps/Trainingstouren 15 % Rabatt)
- 20 % Preisnachlass auf Peak Punk Produkte
- 20 % Preisnachlass aufs Odlo Sortiment im Shop Hünenberg
- Kostenloser monatlicher Newsletter mit Tipps, Tricks und Trends
- Kostenlose Teilnahme beim Trailtreff trail-maniacs & RuM Training Bootcamp & Intervall
- Tipps zu Trainingsalternativen/Lauf-ABCs/Intervalleinheiten
- Tipps zur Regeneration (Blackroll, Balance Pad, Yoga, Kältekammer, Reboots etc.)
- Sportausrüstungs-, Ernährungs- und Wettkampftipps
- Infos und Empfehlung über anstehende Laufevents

Weitere Events

Cool, dass wir für euch und natürlich auch für uns ein paar winterliche Runs bzw. Wettkämpfe gefunden haben... Wir möchten ja nicht, dass ihr aus der Übung kommt 😊

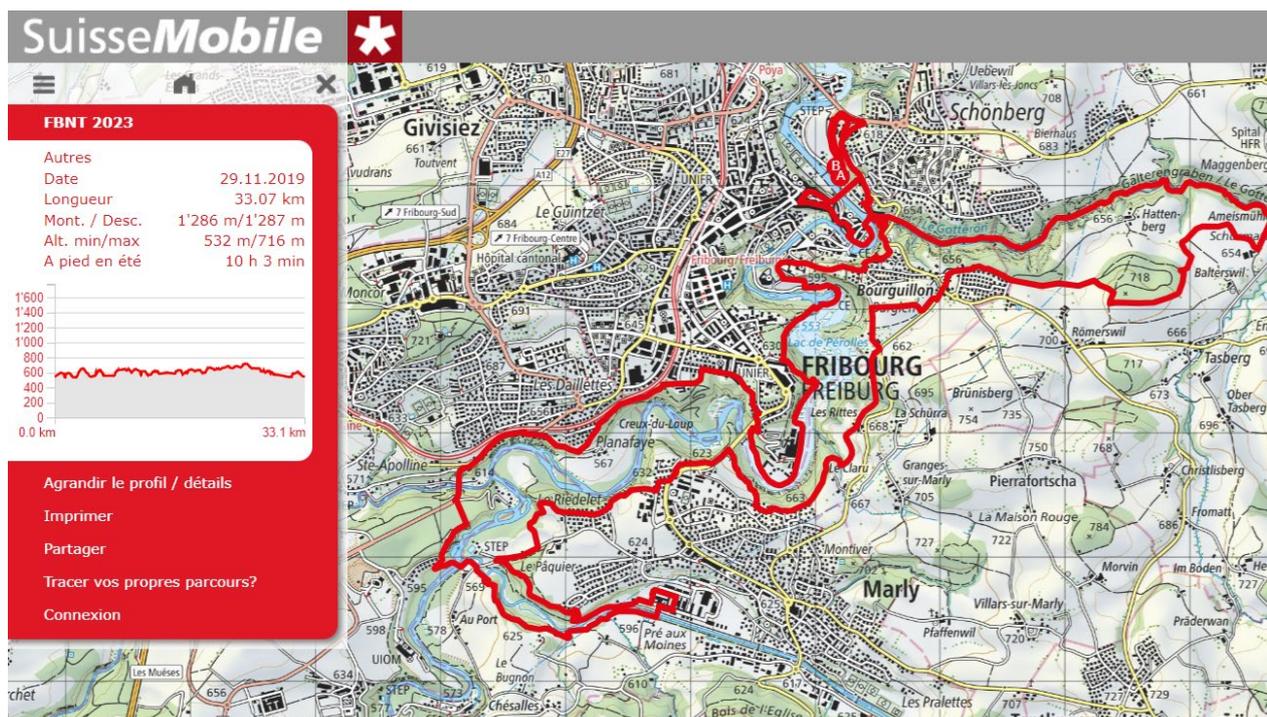
Datum	Laufevent	Distanzen	Link
12.11.2023	Augusta Raurica BL	12Km	https://www.laufkalender-nws.ch/nws/augusta-raurica-lauf/
09.12.2023	Trail des Châteaux VS	30km 2000 Hm	https://www.traildeschateaux.ch/5-parcours.html
09.12.2023	FBNR Fribourg by Night run	33Km 1280 Hm	https://fribourgbynighttrail.ch/
10.12.2023	Sylvesterlauf Zürich	21 Km 42 Km	https://www.sylvesterlauf.ch/
31.12.2023	Gersauer Sylvesterlauf	5-10 Km	https://www.gersauer-sylvesterlauf.ch/
20.01.2024	Swiss Snow walk & Fun	7-23 Km div.	https://snowwalkrun.ch/

KURZE VORSTELLUNG DES FBNR LAUFS IN FRIBOURG:

Die Nacht, die Kälte, die Flüsse, die Brücken, die Pflastersteine und die Wege heissen dich in Fribourg, einer Stadt der Lichter, willkommen.

Es erwartet dich eine interessante und abenteuerliche Strecke von 32km mit 1000m+ (70% Wanderwege/Trails, 30% Asphalt) in und um die Stadt Freiburg.

Sicher auch sehr empfehlenswert diese wunderbare Strecke bei Tageslicht zu bestreiten. Gerne begleiten wir dich wenn du es wünschst...



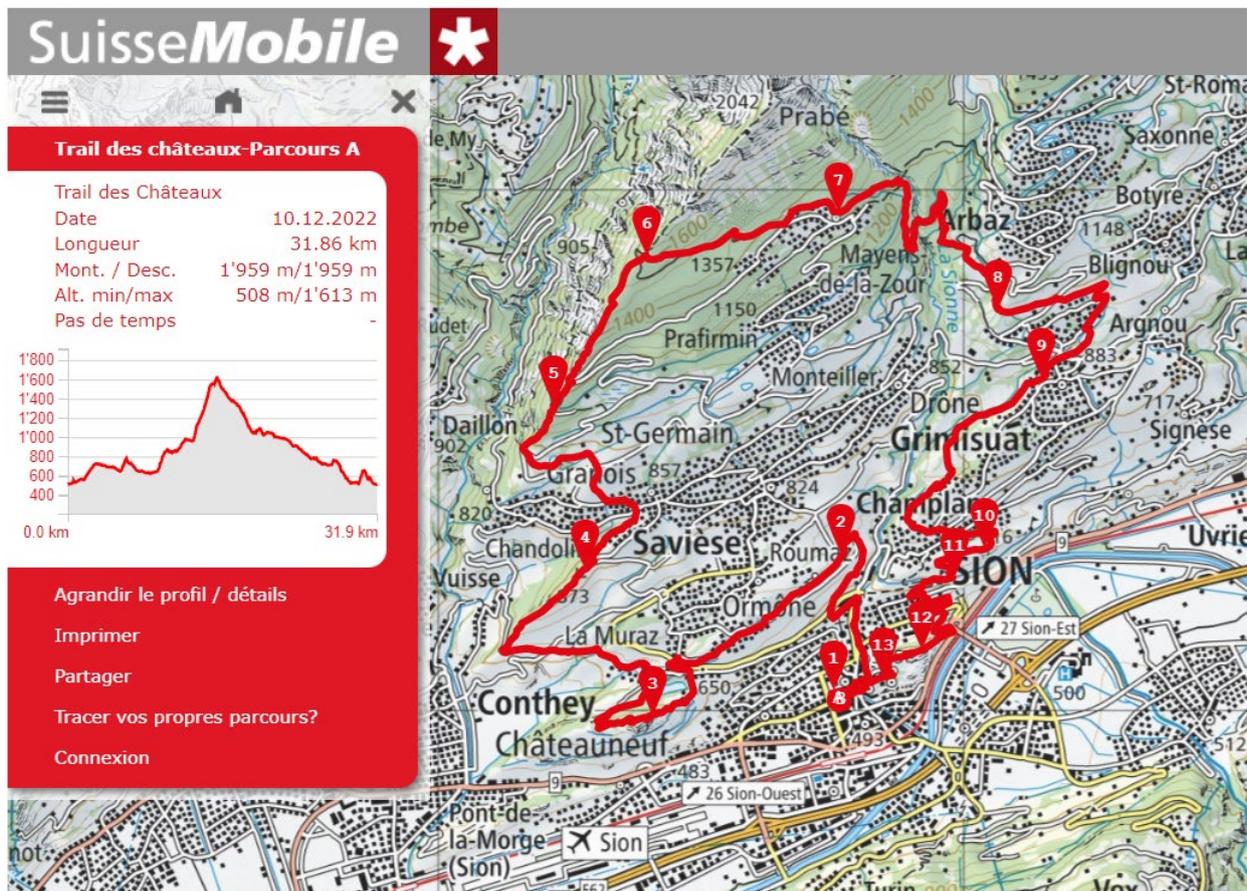
KURZE VORSTELLUNG DES TRAIL DES CHATEAUX IN SIERRE:

Der Trail des Châteaux zieht jährlich ca. 600 Trail-Begeisterte auf die spannende Strecke zwischen Sitten, den Mayens de Savièse, Grimisuat und den Schlössern Valère und Tourbillon. Man rennt und kraxelt durch die Schlossmauern. In manchen Jahren wird er seinem Namen "Trail Blanc", gerecht...(wenn's Schnee hat 😊).

Hier ein paar Kurzvideos dazu:

<https://canal9.ch/fr/trail-des-chateaux-nous-avons-teste-un-trail-blanc/>

<https://canal9.ch/fr/trail-des-chateaux-revivez-de-linterieur-la-premiere-edition-du-nouveau-winter-trail-valaisan/>



RuM Boot Camp Training Musegg



Unkraut vergeht nicht, darum gibt Thomas Mullis den Rücktritt vom Rücktritt - wie das halt bei Rockstars so üblich ist 😊 Das RuM wird also auch diese Saison wieder stattfinden.

Ab nächstem Montag gibt's noch härtere RuMs! Denn neben Dave & Mullis hat sich ein ganzes Team gestählt und bereit erklärt, jede Woche ein hochintensives Training anzubieten. Während rund 50 Minuten werden die Teilnehmer also wiederum auf die Hügel und über die Treppen rund um die Museggmauern gejagt.

Auch ich werde 5 Trainings leiten - bei mir wird's sicher nicht so knallhart wie bei den Jungs 😊

Wie immer gilt beim Rund um dMuseggmur:

- Es braucht weder eine An- noch eine Abmeldung
- Start ist Punkt **19:00** beim Restaurant Reussbad beim [Nölliturm](#).
- Das **Warm Up** ist selbständig und **vorher** zu absolvieren. ab 19:00 geht es direkt los.
- Wir laufen ohne Licht und irgendwelchen Schnickschnack

Wir freuen uns auf hochrote Köpfe, brennende Muskulatur und hämmernden Puls bis unter die Schädeldecke.

Yeeha 🚀

Datum	Leitung
06.11.2023	Dave/Mullis
13.11.2023	Reto Eggimann
20.11.2023	Mullis
27.11.2023	up2peak/Nathalie von Däniken
04.12.2023	Dave/Mullis
11.12.2023	Reto Eggimann
18.12.2023	up2peak/Nathalie von Däniken
25.12.2023	xxxWeihnachten
01.01.2024	xxxNeujahr
08.01.2024	Dave/Mullis
15.01.2024	Reto Eggimann
22.01.2024	Adrian Barmettler
29.01.2024	up2peak/Nathalie von Däniken
05.02.2024	Dave/Mullis
12.02.2024	xxxFasnacht
19.02.2024	Adrian Barmettler
26.02.2024	up2peak/Nathalie von Däniken
04.03.2024	Dave
11.03.2024	Anatol Hettich
18.03.2024	Anatol Hettich
25.03.2024	up2peak/Nathalie von Däniken

Geschärfte Sinne bei Nacht

Wer im Dunkeln laufen geht, dessen Konzentrationsvermögen wird auf eine harte Probe gestellt. Deshalb gilt es, Vor- und Umsicht walten zu lassen. Die Sicht ist eingeschränkt, was die Unfallgefahr erhöht.

Die Tatsache, dass man weniger sieht als bei Tageslicht, hat aber auch Vorteile, die sich professionelle Athleten gerne zunutze machen. Zwar gewöhnen sich die Augen irgendwann an die Dunkelheit, trotzdem bewirkt die eingeschränkte Sicht, dass die **anderen Sinne geschärft** werden und man **bewusster läuft**. Die erhöhte Aufmerksamkeit steigert die Reaktionsfähigkeit – zum Beispiel beim Ausweichen von Hindernissen.

Die besten Stirnlampen fürs Trailrunning

Gerne geben wir euch ein paar Tipps, so dass ihr während der dunklen Jahreszeit zu einer leistungsstarken Stirnlampe kommt. Wir empfehlen euch eine zweite Ersatzlampe dabei zu haben. Und, vergewissert euch vor dem Laufstart, dass die Lampe jeweils vollgeladen ist.



SILVA RUNNER FREE H

Wir können euch gerne zwei Tipps geben, damit ihr in der dunklen Jahreszeit sicher unterwegs sein könnt und die Trails mit genügend Licht laufen könnt.

Die Silva Runner Free H wiegt nur gerade 115g. Alle Kabel sind im Stirnband eingearbeitet (deshalb der Namenszusatz «Free»), so dass es kein Wirrwarr gibt. Zudem ist sie IPX5 wasserdicht.

Das «Hybrid Battery Case» ist ebenfalls eine gute Sache. In den Batteriehalter passen der Akku mit einer Laufzeit von 2,5 Stunden bei voller Lichtleistung (400 Lumen) oder ganz normale AAA-Batterien. Falls man den Akku zu Hause an der Steckdose vergisst, ist man dank der Doppelfunktion auf sicherem Weg. Bei mittlerer Leuchtleistung (200 Lumen) hält die Lampe gemäss Herstellerangaben rund fünf Stunden und bei minimaler Leistung (50 Lumen) etwa zwölf Stunden.

Preis: ca. CHF 85

[Produktetest Silva Runner Free H](#)

PETZL ACTIK CORE

Einfach zu bedienende, leistungsstarke und aufladbare Stirnlampe mit Rotlicht. Super Preis- und Leistungsverhältnis.

Die ACTIK® mit Akku! Die ideale aufladbare Stirnlampe für bewegungsintensive Outdoor-Aktivitäten bis in die Abendstunden. Mit ihren 600 Lumen erzeugt die ACTIK® CORE ein helles, komfortables Licht. Durch ihren phosphoreszierenden Reflektor ist sie im Dunkeln schnell zu finden und ihr Rotlicht verhindert, dass andere Personen in der Gruppe geblendet werden. Die ACTIK® CORE wird mit dem CORE-Akku geliefert und kann dank HYBRID CONCEPT ebenfalls mit drei Batterien betrieben werden.



Preis: ca. 50

<https://www.bergzeit.ch/magazin/stirnlampen-im-test-allround-modelle-vergleich/>

Leuchtwesten und -bänder

Diese Accessoires können wir euch nachts auch wärmstens empfehlen. Achtet beim Kauf von Sportkleidern und Accessoires darauf, dass diese stets mit Reflektoren ausgestattet sind.



Reflektierende Bänder



Handschuhe/Kleidung mit Reflektoren

<https://www.sportx.ch/de/cp/laufen-dunkelheit/running/laufen-bei-dunkelheit-und-daemmerung-sicher-unterwegs-sein>

Spikes Snowline Chainsen Trail

Falls ihr diese Spikes/Iseli noch nicht in eurem Trailrunning Sortiment führt, dann empfehlen wir euch dringend, solche zu beschaffen. Es sind die besten und leichtesten Spikes, die dir bei Passagen über hartem Schnee oder Eis den nötigen Halt und Sicherheit geben.

Sicherheit und Grip im Pocket-Format. Gewicht nur 176 g/Produkt. Schlanker Elastomergummi mit festem Sitz, ideal für leichte Schuhe für Trailrunning.

Größen Wanderschuhe: M=36/40 (rot, 176g), L=40/44 (blau, 200g), XL=44/48 (grau, 203g), XXL=48/52 (schwarz, 295g)

Preis: ca. CHF 55



Wichtiges zum Blutzucker

Während acht Wochen habe ich den Supersapiens Glukosesensor getestet. Ein paar interessante Facts in Sachen Ernährung und Leistung habe ich während dieser Zeit erfahren bzw. dazu gelernt. Ein detaillierter Produktetest folgt demnächst bei <https://ich-liebe-berge.ch/>.

Leistungstechnisch hat man einen sehr großen Vorteil, wenn man den idealen Zeitpunkt für die Aufnahme von Kohlenhydraten in Wettkampf und Training kennt. Zudem hilft es darüber Bescheid zu wissen, mit welchem Glukosespiegel man die bestmögliche Leistung erbringen kann. Genau hier setzt Supersapiens an. Für jemanden, der sehr gerne lange Trainingseinheiten absolviert und sich auch hauptsächlich auf Wettkämpfe über 100 Kilometer Länge sowie andere Langstreckenevents wie beispielsweise "Everestings" konzentriert, sollte Supersapiens in der Theorie dementsprechend einen sehr großen Nutzen bringen.

Die Supersapiens-Sensoren lassen sich einfach mit dem Smartphone koppeln. Wenn wir am Morgen aufstehen, ist unser Glukosespeicher der Leber fast leer. Gleichzeitig ist das **Cortisol, das sogenannte Stresshormon**, erhöht, damit wir wach werden. Wenn die Cortisolwerte erhöht bleiben, hat das einen negativen Einfluss auf unseren Körper. Darum ist ein **kohlenhydrathaltiges Frühstück** zu empfehlen, weil dies deinen Blutzucker stabilisiert und die Cortisolwerte sinken.

Stoffwechselstörungen wie starke Glukoseveränderungen können die metabolische Homöostase und damit die metabolische Flexibilität beeinträchtigen.

Glukosestabilität (keine Glukoseschübe) wird mit einer verbesserten Stimmung, einem höheren Energielevel und geringerem Hungergefühl in Verbindung gebracht.

Glukosespiegel über 140 mg/dl (deutsche Werte/CH geteilt durch 18) lösen eine deutlich höhere Insulinausschüttung aus. In bestimmten Situationen, wie z. B. beim Training zur gezielten Fettoxidation, können **hohe zirkulierende Insulinspiegel die Lipolyse** und unsere Fähigkeit, Fett als Brennstoff zu nutzen, **negativ beeinflussen**. Es wirkt sich auch auf den verfügbaren zirkulierenden Glukosespiegel aus, was ein hochintensives Training ernsthaft behindern kann. Außerdem wird die Glukosefreisetzung aus der Leber gedrosselt, was die Blutzuckerkontrolle beeinträchtigen kann.

Kompressionshosen Reboots/Blackroll

Neben der Trainingsvorbereitung ist die Erholungsphase nach dem Sport genauso wichtig. Die innovativen Massagestrümpfe, sogenannte **Recovery Boots**, können dir dabei helfen, schnell wieder fit zu werden und deine Leistung zu steigern.

Neben den aktiven Erholungsmethoden wie einer nährstoffreichen Ernährung oder Dehnübungen tragen die Recovery Boots zu einer **leistungssteigernden Regenerationsphase** bei.

Sowohl im Profisport als auch für Freizeitathleten sind Sportmassagen ein beliebtes Mittel für eine schnelle Regeneration. Durch die Massage nach dem Sport werden die **Muskeln gelockert und Abfallprodukte des Stoffwechsels**, die sich bei einem harten Training ansammeln, **abtransportiert**. Dadurch wird zum Beispiel deine **Regenerationszeit verkürzt** und das **Entzündungsrisiko vermindert**.

Die Boots bestehen aus verschiedenen Luftkammern, die sich je nach Programm in unterschiedlichen Intervallen aufpumpen. Hierdurch wird eine Druckwelle erzeugt, die sich von deinen Füßen hin zu deinem Oberkörper bewegt und dadurch deine Beine massiert.

Bei weiterer Behandlungsdauer würden zudem Flüssigkeiten wie Laktat und andere Stoffwechselprodukte aus den Muskelzellen ausgeschleust und in Richtung Leber oder Niere abtransportiert und ausgeschieden. Wir können ähnliche Wirkweisen wie beim Schwimmen oder Tauchen beobachten, denn durch den **Druck der Boots wird der Blutfluss gefördert**, was dazu beiträgt, dass **Sauerstoff und Nährstoffe besser zu den Zellen und Geweben transportiert** werden können.

Auf einen kurzen Überblick bieten dir diese Boots folgende Vorteile:

- **Schnellere Regeneration**
- **Mehr Beweglichkeit**
- **Weniger Muskelkater**

Auch von der Marke Blackroll gibt's ein ähnliches Modell. Erhältlich bei Galaxus für CHF 465.

[Hier gibt's den Produktetest von Siri Schubert.](#)



● ○ ○ ○ ○
5 Bilder

-6%

465.- statt 494.-

Blackroll COMPRESSION
BOOTS L

L

Bewertungen
★★★★★

Marke
[mehr von Blackroll](#)

● Zwischen Do. 19.10. und Di. 24.10. geliefert
Mehr als 10 Stück an Lager beim Lieferanten

 In den Warenkorb

 Vergleichen

 Merken

Recovery Slides

Am 8. Oktober 2023 konnte ich erfolgreich den **Trail de la Vallée de Joux (60 Km/ 3000Hm)** laufen und habe für meinen 2. Rang u.a. einen Gutschein für Hoka Recovery Slides erhalten. Natürlich habe ich sofort gegoogelt und mich über diese Art Sandalen informiert. Ich freue mich jetzt schon, wenn diese bei mir zu Hause eintreffen und ich diese nach einem langen Run zur Regeneration meiner Füße anziehen kann.

Der negative Fersenwinkel unterstützt dich vor allem im Stehen, um in eine sanfte Dehnung der Wade und der hinteren Faszienkette zu gelangen. Der negative Fersenwinkel verlagert dein Gewicht und damit deinen **Körperschwerpunkt weiter nach hinten**, wodurch sich dein Körper aufrichtet und eine **gesunde Haltung** beim Tragen der RECOVERY SLOPES gefördert wird. Durch die Verlagerung des Gewichts auf die Ferse werden auch die Vorderfüße und Gelenke entlastet.

HOKA ORA RECOVERY SLIDE 3

Der Ora Recovery Slide 3 von Hoka sorgt für eine stützende und dennoch gemütliche Dämpfung unter deinen Füßen. Sie eignen sich hervorragend für eine preisgünstige, selbstgemachte Fußmassage oder zum Faulenzen im Haus nach einem harten Training.



BLACKROLL RECOVERY SLOPE

Diese Sandale von Blackroll hat einen negativen Absatz und eine dynamisch wippende Sohle in einem. Sie bietet folgende Vorteile:

- aufrechte Haltung
- entlasten deinen Vorfuß
- angenehme Dehnung der hinteren Faszienketten
- fördern die Durchblutung



Die in Deutschland produzierten RECOVERY SLOPES haben nicht nur regenerative und aktivierende Eigenschaften zugleich, sondern vereinen auch 2 innovative Features, die es in dieser Kombination noch nie gegeben hat:

Die Negative Heel, gekennzeichnet durch eine 3,7° Neigung zur Ferse, unterstützt deinen Regenerationsprozess.

<https://edition.cnn.com/cnn-underscored/health-fitness/best-recovery-sandals>



Trailtipps

Gerne kannst du auf unserer Homepage unter <https://trailrunzentralschweiz.ch/kanton-luzern/> diverse Tourentipps im [Kanton Luzern](#) oder in den weiteren fünf Kantonen [Obwalden](#), [Nidwalden](#), [Zug](#), [Schwyz](#) und [Uri](#) kennenlernen.

Im nächsten Newsletter geben wir dir zwei wunderschöne winterliche Trailtipps!

Komm mit uns mit auf herbstlich winterliche Trails, erlebe spannende Trail-Abenteuer und lerne Gleichgesinnte kennen.

Gerne beraten wir dich in Sachen Trainingsplanung. Ihr dürft uns auch gerne telefonisch für ein Beratungsgespräch kontaktieren, damit ihr eure Wettkampfplanung oder eure Trainingsstunden fürs 2024 gezielter planen könnt.

Sportliche Grüsse

Nathalie & Guido