



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

NEWSLETTER

Dezember 2023



Starte voller Schwung und Elan ins Trailrunning Jahr 2024!

Inhaltsverzeichnis

NEWSLETTER.....	1
Events	3
Andere Events.....	4
Gutscheine up2peak	4
Frühbucher-Rabatt Camps.....	5
Vortrag: Biohacking Horw.....	5
Kältekammer Med-Ice	7
Winterliches Schuhwerk & Spikes.....	8
Schuhtrockner.....	8
Pranamat – Entspannung pur	9
Giboard – die etwas andere Slackline.....	10
Winter-Barfusschuh – kuschlig warm.....	10
Trailtipp.....	11

Events

Save the dates:

Auch im Winter ist Trail- bzw. Snowrunning angesagt 😊

Es gibt nichts Schöneres, als auf dem Neuschnee als Erster zu laufen und das Knistern des Schnees unter den Füßen zu hören.

Dabei du schön fit und geschmeidig bleibst... Nicht zu vergessen sind unsere regelmässige Trainings:

- Jeden Montagabend um 19.00 Uhr Bootcamp Training RuM (Rund um die Museggmauer, Luzern)
- Jeden Donnerstagabend um 18.30 Uhr Trailtreff 'trail-maniacs' in Kriens und Umgebung

Weitere Infos findest du auf der Homepage oder kontaktiere uns fürs RuM-Training.

Wir überarbeiten momentan unsere Homepage und es werden demnächst neue Touren fürs 2024 aufgeschaltet.

Du kannst dich gerne mit folgendem Link für eine der Touren oder Camps anmelden:

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

Tag	Datum	Touren	CHF pro Pers.	Trailrunning Guides
Sonntag	17.12.2023	Early Risers Rigi Staffel Loop	15	Nathalie & Guido
Samstag	06.01.2024	Cheesy Trailrun Seebodenalp & Käsefondue	*65	Nathalie & Guido
Mittwoch Abend	24.01.2024	Vortrag Biohacking Horw	0	Eliane & Nathalie & Guido
Sonntag	28.01.2024	Early Risers <i>Infos folgen demnächst</i>	15	
Sonntag	10.03.2024	Swisslauftreff Bürgenstock 'Downhill-Focus' <i>Infos folgen demnächst</i>	45	Nathalie & Guido
Freitag-Sonntag	14.-16.06.2024	SAVE THE DATE Sky-/Trail- & Yoga Camp Engelberg	ab 125	Nathalie, Guido, Natalie, Daniel u. weitere
Samstag-Sonntag	21.-22.09.2024	SAVE THE DATE Trail- & Yoga Camp Pilatus	ab 125	Nathalie, Guido & Natalie

Andere Events

Vielleicht hast du in diesem Winter Lust, an einem der folgenden Winter-Runs teilzunehmen?

Hier ein paar Ideen:

Datum	Lauf	Link
31.12.2023	Gersauer Sylvesterlauf	https://www.gersauer-silvesterlauf.ch/
20.01.2024	Arosa Snow Walk & Run	https://snowwalkrun.ch/arosa/
24.02.2024	Reusslauf Bremgarten	info@reusslauf.ch
24.02.2024	GLUEX Ultra Extreme	https://www.gluex.ch/
02.03.2024	CRUX Kollbrunn	https://cruxrun.com/information/

Gutscheine up2peak

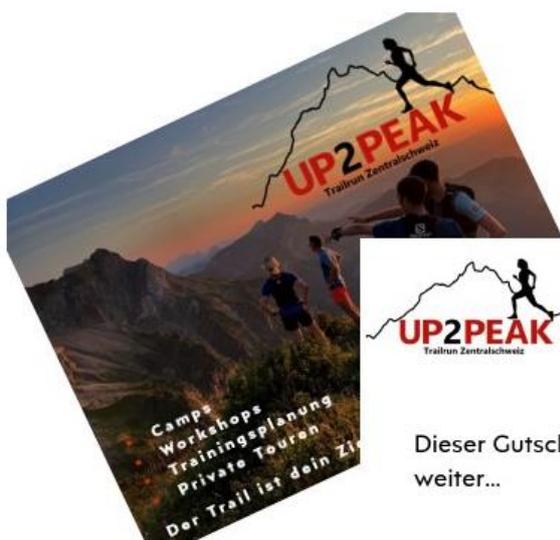
Schenke deinen Freunden, deinen Verwandten oder deinen Arbeitskollegen einen Gutschein von uns

Sich Zeit zu nehmen für Bewegung und unvergessliche Erlebnisse in der Natur...

Dies sind gute Gründe, um einen Laufcamp/Workshop-Gutschein zu verschenken.

Sei es für einen genialen Technik-Workshop, ein spannendes Camp, eine persönliche Trailrunning/Wander-Tour, einen individuellen Trainingsplan für 3 oder 6 Monate etc. Der Gutschein kann x-beliebig eingesetzt werden und garantiert ein einzigartiges Vergnügen.

Der Gutschein kann elektronisch oder auf Wunsch in Papierform gesendet werden. Melde dich bei uns.



Geschenk-Gutschein

CHF 100.-

Dieser Gutschein bringt dich laufend weiter...

Den Betrag kannst du selbst wählen. Hier kannst du einen Gutschein bestellen:

<https://trailrunzentralschweiz.ch/gutscheine/>

Frühbucher-Rabatt Camps

Wir offerieren dir **10% * Rabatt** auf das **Trailrun & Skyrun & Yoga Camp** in **Engelberg**.

Falls du jetzt schon sicher bist, dass du das Camp vom 14.-16. Juni 2024 auf keinen Fall verpassen möchtest, dann melde dich doch noch **vor dem 31.12.2023** definitiv auf unserer Homepage. Profitiere dabei von 10% Rabatt aufs Weekend-Sportpackage (Preis: CHF 225).

Es würde uns freuen, wenn du im Juni dabei bist! Auch für diejenigen, welche bereits im 2023 dabei waren, gibt es in Engelberg ein neues Programm mit neuen Trails zu entdecken.

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

...und falls du jetzt schon weisst, dass du am unvergesslichen Abenteuer auf dem **Pilatus Kulm** vom **21.-22.9.2024** dabei sein möchtest, dann melde dich auch bereits dieses Jahr noch an und profitiere ebenfalls von 10 % Rabatt auf den Weekend-Preis.

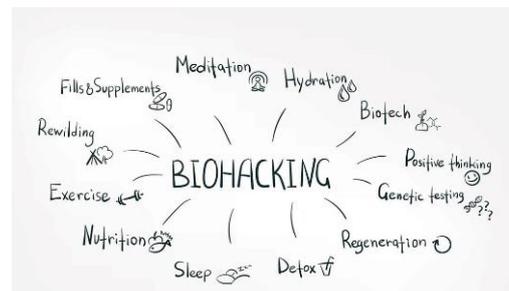
**gilt nicht auf den Skyrun-Tag vom 14.6.24 (Infos dazu folgen demnächst)*

<https://trailrunzentralschweiz.ch/run-yoga-traileldorado-pilatus/>

Vortrag: Biohacking Horw

RESET deiner Gene!

Programmiere das Ablesen deiner Gene um und stosse deine positive EPIGENETIK an.



Beim BIOHACKING geht es im Kern darum, die eigene Biologie, d.h. den eigenen Körper und Geist so zu verstehen, dass man diesen „hacken“ und dadurch in vielerlei Hinsicht das Wissen zur **Selbstoptimierung** nutzen kann. Es wird die positive „Epigenetik“ angeschmissen, das bedeutet, es werden durch BIOHACKING die Gene abgelesen, die sich **positiv auf unsere Energiegewinnung (ATP-Produktion) Regeneration, Entgiftung, Alterung usw. auswirken**.

Biohacking kann im Alltag gelebt werden oder aber durch hormetische Reize in der Natur oder im Biohackinglab unterstützt werden. Der Begriff „Hormesis“ beinhaltet Reize, denen wir im Rahmen der Evolution ausgesetzt waren, natürliche Stressoren darstellen und die eine Anpassung des Körpers erfordern. Dazu gehören Hitze, Kälte, Hunger, Durst, das Spektrum der Sonnenstrahlen, Sauerstoff, CO₂, Bewegung mal langsam oder auch intensiv... Jeder dieser Reize bewirkt eine Reaktion des Organismus und macht ihn dadurch flexibler. Gesundheit heute bedeutet nicht „Abwesenheit von Krankheit“, sondern FLEXIBILITÄT.

Im Biohackinglab kannst du über ausgewählte Gerätschaften Einfluss auf deine Biologie und Epigenetik nehmen. **Sauerstoff, CO₂, Rotlicht, Infrarot, Strukturiertes Wasser und Atemtherapie (IHHT)** unterstützen dich **deinem Ziel näher zu kommen**. In individueller Zusammenstellung kann so ein Höhenttraining imitiert, die Energiegewinnung vor einem Wettkampf angestossen oder die Regeneration beschleunigt werden.

Melde dich heute noch zum Infoabend BIOHACKINGLAB in Horw an und erfahre mehr, wie du deine Performance auf dem Weg zum Gipfel-ICH unterstützen kannst.

Wann: Mittwoch, 24. Januar 2024

Wo: Kantonsstrasse 100 in Horw, 1. Stock

Wann: 19.00 Uhr

Dauer: ca. 1 ½ h Vortrag zu BIOHACKING und Leistungsoptimierung

Themeninhalte:

- Vorstellung von up2peak Trailrun Zentralschweiz
- Performancetuning im Sport (Infrarot, Strukturiertes Wasser, Atemtherapie IHHT etc.)
- Vorstellung der individuellen Coachingoptionen
- Fragerunde & Besichtigung Biohackinglab

Gesamtdauer ca. 1 h

Eintritt: kostenlos

Anmeldung: Verbindliche Anmeldung **über die Homepage up2peak.ch**



The poster features a dark hexagonal graphic with the Biohackinglab logo and tagline 'BEST VERSION OF ME'. Below this, a large date '24.01.2024' is displayed vertically. The event details are listed with icons: a question mark for the title 'SPORT TRIFFT AUF BIOHACKING', a location pin for 'KANTONSSTRASSE 100 6048 HORW, 1 STOCK', a clock for '19 UHR - 1H & BESICHTIGUNG BIOHACKINGLAB', a 'FREE' badge for 'KOSTENLOS ANMELDUNG ERFORDERLICH', and a checkmark for 'PERFORMANCE | REGENERATION | UPGRADE'.

www.biohackinglab.ch

Kältekammer Med-Ice

Die Kältekammer wirkt für alle Sportler und Spitzensportler zur Leistungssteigerung und schnelleren Regeneration.

Auch Manager und Performer nutzen den Vitalisierungseffekt gezielt bei beruflichen Herausforderungen.

Resultat:

- Leistungssteigerung
- Verlängerung Leistungsfähigkeit
- Verkürzung der Erholungsphasen
- Verkürzung der Rehabilitationszeit
- Behandlung von chronischen Sportverletzungen und Entzündungen



Gönne dir zu Weihnachten das

5er Abo für CHF 175.00!

Falls Du für Freunde oder Bekannte auf der Suche nach einem Weihnachtsgeschenk bist,

ja dann.....

probiere es mit einem med-ice Abo oder Gutschein und dazu gibt es ein kleines Präsent.

Lass Dich überraschen und melde Dich beim med-ice Empfang.

(Aktion gültig bis 22.12.2023)

Winterliches Schuhwerk & Spikes

Es ist ratsam, dass du auf deinen Touren künftig Spikes mit dabei hast. Diese geben dir sicheren Halt auf eisigem Untergrund und gepresstem Schnee. In Sekundenschnelle sind sie an- und ausgezogen und können praktisch im Täschchen transportiert werden. Sie wiegen nur gerade 320g.

Die **Snowline Chainsen Pro Spikes** sind die robustesten Schuhketten - Geeignet für den alpinen Einsatz und unserer Ansicht nach die Besten unter allen Microcrampons.

Schuh-Nässeschutz

Ebenfalls sehr empfehlenswert sind Überziehschütze, so dass das Wasser bzw. der Schnee nicht von oben in den Schuh läuft. Diese Überziehschütze von Salomon können wir euch sehr empfehlen:

Winterschuh XA Alpine

Die Sohle ist mit vielseitigen, optimal positionierten Stollen ausgestattet und bietet auch unter feuchten Bedingungen Trittfestigkeit. Eine schützende Gamasche vermeidet das Eindringen von Fremdkörpern in den Schuh. Wir empfehlen dir jedoch, bei hartem Schnee die Spikes auch bei diesem Schuh anzubringen.

Icebug Rover

Egal ob lange Laufstrecke mitten im Winter oder eine kurze Joggingrunde mit matschigem Herbstwetter – dieser vielseitige Schuh bietet durchgehend angenehmes Fussklima und verlässliche Traktion auf unterschiedlichsten Terrains. Mit GORE-TEX® Membran und hält so das Wasser draussen und den Fuss trocken.

Schuh Trockner

Falls du in deinem Haushalt noch keinen Schuhtrockner hast, empfehlen wir dir wärmstens einen zuzutun. Es gibt nichts Ärgerlicheres, als wenn man nach einer matschigen Tour die nassen oder noch etwas feuchten Schuhe vom Vortag wieder anziehen muss.

Diesen Power-Trockner '**Ayce Gobi**' gibt es zurzeit bei Jumbo in der Aktion für nur CHF CHF 29.95 statt CHF 49.95.

Dieser wird fix installiert.

Im Gegenzug gibt es noch den **Space Warmer 1.0 der Marke Lenz**, welcher aufgrund seines kompakten Formats überall hin mitgenommen werden kann. Mit seiner optimalen Wärmeentwicklung bleiben deine Schuhe oder auch Handschuhe schön warm und trocken. Dieses gibt's z.B. bei Ochnser zum Aktionspreis von CHF 31.90.

Es gibt noch unzählige weitere Modelle, auch speziell für Skischuhe!

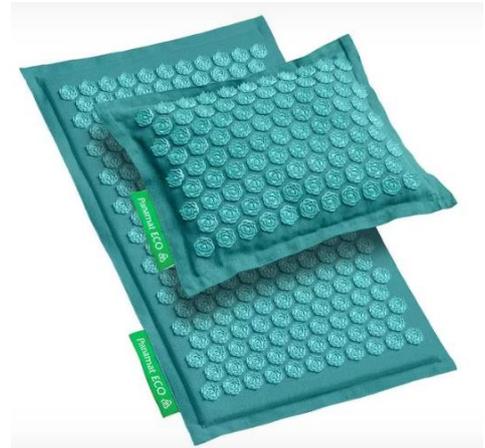


Pranamat – Entspannung pur

Seit einigen Wochen besitzen wir diese Akkupunktur-Matte.

Anfänglich brauchte es recht Überwindung, leicht bekleidet auf diese stacheligen Noppen zu liegen. Sobald man sich aber mal langsam daraufgelegt hat, beginnt man sich zu entspannen und es entwickelt sich eine angenehme Wärme im Körper.

Das Pranamat ECO Massage-Set bestehend aus einer Massagematte und einem Kissen bietet eine gleichzeitige Massage von Kopf, Nacken, Rücken und Gesäss. Du kannst alle Teile zusammen oder separat nutzen. Das Kissen hilft, die Muskeln des unteren Rückens und der Hals- und Nackenwirbelsäule zu behandeln.



Die Akupressur-Matte wirkt auf biologisch aktive Punkte von Rücken, Bauch, Armen oder Beinen. Das Set belebt ab den ersten Sekunden der Anwendung, stimuliert dein Immunsystem, verbessert deinen Schlaf und wärmt deine Muskulatur. 20 Minuten am Tag reichen aus, um alle bewährten Vorteile zu erzielen. Wenn du zum ersten Mal eine Massage mit der Pranamatte machst, ist das Gefühl wirklich unvergesslich und intensiv. Doch schon nach wenigen Augenblicken breitet sich im ganzen Körper eine wohlige Wärme aus, Verspannungen und Beschwerden verschwinden und du kannst deine Massage in vollen Zügen geniessen.

Wie funktioniert die Pranamatte?

Sie wirkt auf das Immunsystem und stösst auf biologisch aktive Punkte deines Körpers:

- verbessert den Schlaf und wärmt die Muskulatur
- Verbessert die Stoffwechsel- und Sauerstoffversorgung
- bekämpft Entzündungen
- fördert die körperliche Selbstheilung
- besteht aus 10 000+ Lotusspitzen, die den Blut- und Lymphfluss von der ersten Minute positiv stimulieren
- Klinisch erwiesene Wirksamkeit

Natürliche Farbstoffe und Füllstoffe

100% natürliche Materialien

OEKO-Tex zertifiziert



Giboard – die etwas andere Slackline

Das Giboard sieht aus wie eine Mischung aus Skateboard und Slackline und ist ein Sportgerät, mit dem du deine **Balance, Kraft und Koordination** fördern kannst. Wir haben es ausprobiert und sind begeistert.

Vielleicht bist du ja auch als Kind über Baumstämme und Geländer balanciert und tust es heute noch, wenn keiner zuschaut. Wir empfehlen dir Gleichgewichtsübungen in den Alltag einzubauen. Zu Hause haben wir bereits verschiedene Arten von Balanceboards. Nun hat unsere Sammlung Zuwachs bekommen: Das Gerät sieht aus wie ein Skateboard, ist aber eine Slackline zum Mitnehmen. Und genau das macht es so vielseitig und praktisch.

Das Giboard vom Slackline-Hersteller Gibbon ist aus Holz und macht einen stabilen Eindruck. Es ist einfach aufzubauen; es erfordert allerdings beim Spannen der Slackline ziemlich viel Kraft. Das Board ist sicher für Kinder toll, aber auch für Erwachsene ein richtiges Trainingsgerät für Balance, Kraft, Koordination und Cardio.

Mit einer Länge von 1,06 Metern und einem Gewicht von 3,5 Kilogramm ist das Board handlich und kann fast überall mit hingenommen werden. Gerade wenn du zum Beispiel an einem Nachmittag am See noch etwas Abwechslung suchst, ist es ideal.

Der Fuss geht automatisch Richtung Boden, wenn es zu wackelig wird. Damit ist es auch für absolute Slackline-Anfänger geeignet.

s. Video von Siri Schubert, Galaxus.

[Giboard](#)



Winter-Barfusschuh – kuschlig warm

Freiheit für die Füße: Barfusschuhe im Test

Barfuss zu gehen ist die natürlichste Art der Fortbewegung – und dies haben wir leider weitgehend verlernt. Denn traditionelles Schuhwerk schnürt den Fuss ein in ein enges Korsett und schützt ihn mit dicker Sohle und festem Leder.

Barfusschuhe geben deinem Fuss **Raum und Flexibilität** und reduzieren den Schutz aufs Nötigste. Der natürliche Bewegungsablauf wird dabei unterstützt. Barfusschuhe verzichten daher auf Absätze und ein Fussbett und bieten dafür eine grosse Zehenbox und eine möglichst flexible Sohle.

Die Füße müssen zunächst wieder lernen, selbst **Halte- und Stabilisierungsfunktionen** zu übernehmen. Ungeübte sollten sich Schritt für Schritt ans Barfussgehen in diesen Minimalschuhen

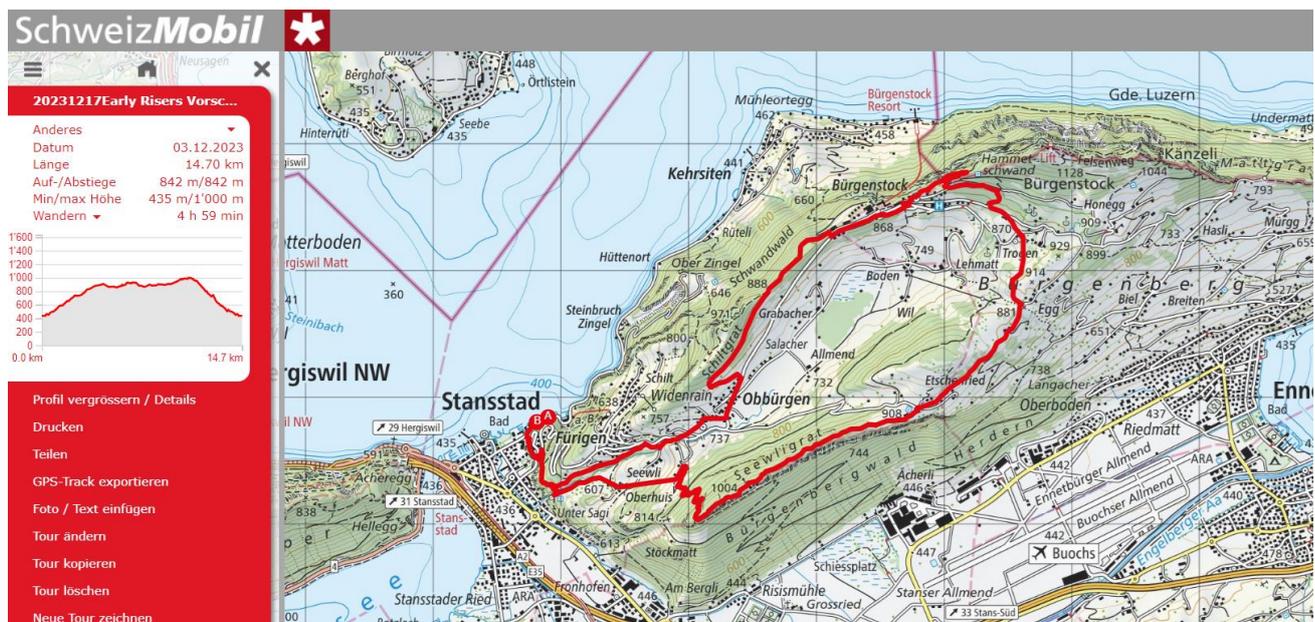
gewöhnen. Zunächst eine halbe Stunde spazieren gehen, und dann kann man nach und nach die Länge steigern. Denn schnell kommt es zu Muskelkater, Knochenödemen und Überlastungsbeschwerden an Bändern und Gelenken aufgrund der ungewohnten Beanspruchung. Man sollte das Barfussgehen also tunlichst **langsam angehen**. Die Eingewöhnungsphase dauert bei jedem unterschiedlich lange, da jeder Fuss individuell ist. Mit Barfusschuhen verringern sich Schrittlänge und Schrittfrequenz. Das hängt damit zusammen, dass der Fuss barfuss flacher aufgesetzt wird. Das reduziert einerseits den Fersenaufprall, den Sportschuhhersteller mit einer Dämpfung abfedern. Nach und nach gewöhnt man sich aber an den veränderten Bewegungsablauf.



<https://www.outdoorheld.at/products/outdoor-winterpro>

Trailtipp

Bürgenstock



Falls es eisig ist oder Schnee liegt, dann empfehlen wir, dass du im Gegenuhrzeigersinn die Tour machst. Die Downhill-Passage via Seewliwald auf den Seewligrat ist recht steil. Du kannst gerne bei uns den gpx Track beziehen. Schreibe einfach kurz eine E-Mail an info@up2peak.ch.



Übrigens, am **10. März 2024** findet wieder ein Workshop in Zusammenarbeit mit dem Swisslauftreff statt. Dieses Mal werden wir auf dem Bürgenstock unterwegs sein. Dabei wird der Fokus auf die richtige Downhill-Technik gelegt.

Komm mit uns mit auf winterliche Trails, erlebe spannende Trail-Abenteuer und lerne Gleichgesinnte kennen. Am **Sonntag, 17.12.2023** ist wieder eine **Early Risers Tour** angesagt. Wir werden coole Trails ab Immensee auf die Rigi Staffel in Angriff nehmen. Mehrere Infos und der Anmeldelink findest du hier:

<https://trailrunzentralschweiz.ch/trailtreff-early-risers-pilatus/>

Gerne beraten wir dich in Sachen Trainingsplanung. Du kannst uns gerne auch telefonisch kontaktieren für ein Beratungsgespräch, damit du deine Wettkampfplanung oder deine Trainingsstunden fürs 2024 gezielter planen kannst.

Happy Trails and Happy New Year!

Nathalie & Guido