



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

NEWSLETTER Januar 2024



Trailrunning & more

Erlebe Faszination Natur pur und erkunde mit uns die vielen Trails der Zentralschweiz!

Inhaltsverzeichnis

NEWSLETTER Januar 2024.....	1
Events	3
Andere Events.....	4
Biohacking in Horw	4
Hyperbaric Sauerstofftherapie HBO	5
Balance Pad.....	6
Mikronährstoffe	7
Magnesium	8
Vitamin K1 und K2	8
Wunderfrucht Granatapfel	9
Trailtipp.....	10
Sattel Zugerberg Wildspitz	10

Events

Save the dates:

Es werden laufend neue Touren aufgeschaltet... Schau gelegentlich rein 😊 Hier kannst du dich entsprechend anmelden:

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

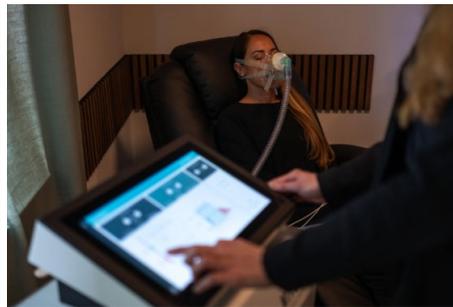
Tag	Datum	Touren	CHF pro Pers	Guides
Samstag	20.01.2024	Trailrun Workshop ZUGERBERG WILDSPITZ https://trailrunzentralschweiz.ch/zugerberg-wildspitz-samstag-20-01-2024/	55	Nathalie & Guido
Mittwoch Abend	24.01.2024	Vortrag Biohacking/IHHT HORW https://trailrunzentralschweiz.ch/biohacking-vortrag-24-01-2024/	0	Eliane & Nathalie & Guido
Sonntag Morgen	28.01.2024	Trailrun Early Risers PILATUS SÜD https://trailrunzentralschweiz.ch/trailtreff-early-risers/	15	Nathalie & Guido
Samstag	24.02.2024	Trailrun Workshop CHRÜZHUBEL EIGENTHAL https://trailrunzentralschweiz.ch/chruezhubel-wuerzenegg-loops-samstag-24-02-2024/	55	Nathale & Guido
Samstag	02.03.2024	Winter Longrun FAULHORN https://trailrunzentralschweiz.ch/grindelwald-faulhorn-03-02-2024/	ab *35	Nathalie & Guido
Samstag	10.03.2024	Downhill-FOCUS SWISSLAUF-TREFF BÜRGENSTOCK GRAT-LOOP <i>Infos folgen demnächst</i>	45	Nathalie & Guido
Freitag-Sonntag	14.- 16.06.2024	Sky-/Trail- & Yoga Camp ENGELBERG https://trailrunzentralschweiz.ch/engelberg-trailrunning/	ab 125	Nat(h)alies, Guido, Daniel
Samstag-Sonntag	21.- 22.09.2024	Trail- & Yoga Camp PILATUS TOP https://trailrunzentralschweiz.ch/run-yoga-trailedorado-pilatus/	ab 125	Nat(h)alies, Guido

* CHF 55 inkl. An- und Rückreise ab Emmenbrücke/Luzern

Andere Events

20.01.2024	Arosa Snow Run	10, 16, 20	div.	https://snowwalkrun.ch/
13.01.2024	Nocture des loups	4,5	700	https://nocturneduloup.ch/parcours/
12.02.2024	Snow Run Bosco Gurin	7,5	500	https://www.vallemaggiatrail.com/snowrunbosco
24.02.2024	Glutex	53	2100	https://www.glutex.ch/
24.02.2024	Bremgarter Reusslauf	10		info@reusslauf.ch
02.03.2024	The Crux Winter Ultra	28, 56	div	https://cruxrun.com/

Biohacking in Horw



Wäre ein Vortrag übers Biohacking im Sport was für dich?

Wenn ja, kannst du dich gerne bis am **20. Januar 2024** über den untenstehenden Link anmelden.

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. Es kann ein Höhenttraining imitiert, die Energiegewinnung vor einem Wettkampf angestossen oder die Regeneration beschleunigt werden.

Melde dich **JETZT** kostenlos für den **Vortrag am 24. Januar 2024 in Horw** an.

Wir bitten aber um eine verbindliche Anmeldung über unsere Homepage.

<https://trailrunzentralschweiz.ch/biohacking-vortrag-24-01-2024/>

Hyperbaric Sauerstofftherapie HBO



Etwas Spannendes aus der Welt der Sauerstofftherapie.... Eine interessante Therapieart für Leistungssportler, Personen mit Longcovid-Syndrom oder bei akuten oder chronischen Erkrankungen.

Bei der Hyperbaren Sauerstofftherapie (kurz: HBO) atmet man für einen festgelegten Zeitraum in einer **Überdruckkammer mit einer Maske** oder in besonderen Fällen über ein Kopfzelt **medizinisch reinen Sauerstoff** ein. Der Sauerstoff wird über die Lunge an das Blut weitergegeben. Die roten Blutkörperchen, die den Sauerstoff transportieren, sind schon bei normaler Luftatmung nahezu vollständig mit Sauerstoff gesättigt und können bei normalen Druckverhältnissen nur noch unwesentlich mehr aufnehmen. Durch den **erhöhten Druck** wird der Sauerstoff in der Blutflüssigkeit vermehrt physikalisch gelöst – ähnlich wie die Kohlensäure in einer ungeöffneten Mineralwasser-Flasche. Im Vergleich zur Atmung von normaler atmosphärischer Luft kann während der HBO-Therapie im Blut die **ca. 20-fache Menge Sauerstoff transportiert werden**. So können auch diejenigen Körpergewebe, die wegen ihrer Lage am Endpunkt der Körperdurchblutung bei entsprechenden Erkrankungen schlechter versorgt werden, vermehrt Sauerstoff erhalten.

Im D4 Center in Root kann diese Überdruckkammer getestet werden. Nähere Infos unter:

<https://praxis-drhosseini.ch/hyperbaric-sauerstofftherapie/>

Vorgängig erfolgt eine gründliche körperliche Untersuchung, die Überprüfung der Lungenfunktion, die Anfertigung eines EKG und falls nötig eines Belastungs-EKG sowie, je nach Grunderkrankung, weitere Tests. Außerdem wird ein nicht älter als zwei Jahre altes Röntgenbild der Lunge benötigt.

Im nächsten Newsletter informieren wir euch gerne im Detail über die IHHT-Therapieart. Die funktioniert im Intervall zwischen sauerstoffarmer (Hypoxie) und sauerstoffangereicherter (Hyperoxie) Luft.

Balance Pad

Du kannst deine Gleichgewichtsfähigkeit durch richtiges Training optimieren. Dazu stellen wir dir zwei Übungen vor, die für Jung und Alt gleichermaßen geeignet sind und mit dem richtigen Zubehör auch zu Hause ausgeführt werden können.

Der Vorteil eines regelmäßigen Balance Trainings ist, dass du deine Koordinationsfähigkeit verbesserst, das Risiko von Stürzen minderst und dich generell im Alltag fit hältst.

Neben der Verbesserung deiner Gleichgewichtsfähigkeit, tragen die Balance-Übungen aber auch zur Kräftigung einzelner Muskelgruppen bei. Zu jeder Übung haben wir daher aufgezählt, welche Muskelgruppen durch die Übung angesprochen werden.

Ein Warm-Up vor deinem Balance Training ist nicht erforderlich, da die Übungen stets sehr langsam durchgeführt werden – Schnelligkeit ist im Balance Training kein Thema! Die Bewegungsabläufe werden stets langsam und ohne ruckartige Bewegungen ausgeführt.

Wichtig sind allerdings eine gute Körperspannung und die richtige Atmung, ganz besonders das tiefe Ausatmen.

Merke: Je weicher der Untergrund, desto intensiver die Übung.

Übungen im Einbeinstand

Wir haben uns zunächst auf Übungen im Einbeinstand konzentriert. Bei ihnen führst du verschiedene Varianten einbeinig aus. Das Standbein befindet sich dabei auf einer instabilen Unterlage – beispielsweise einem Balance Pad oder einem Balance Board. Alle Übungen im Einbeinstand **verbessern deinen Gleichgewichtssinn** und trainieren vor allem die Fuß – und Beinmuskulatur. Gerne können wir dir einen Trainingsplan ausstellen mit vielen weiteren Balance-, Koordinations- oder Stabilitätsübungen.

ÜBUNG #1: SEITLICHES BEINHEBEN

Der Klassiker im Balance Training ist das seitliche Beinheben. Die Übung sieht leicht aus, ist aber trotzdem sehr effektiv und sollte nicht unterschätzt werden. Vor allem wenn die Augen während der Bewegung geschlossen werden, sind selbst ambitionierte Sportler oftmals stark gefordert.

1. Grundstellung:

Zu Beginn kommst Du in die Grundstellung. Dazu stellst Du Dich mit den Füßen in etwa Hüftbreite auf das Balance Zubehör. Du stehst dabei aufrecht.

2. Beinheben:

Aus dieser Position heraus hebst Du das Bein zur Seite bis ein Winkel von 45° Grad erreicht wird. Der Rumpf bleibt stabil. Aus dieser Position kannst Du entweder langsame und gleichmäßige Auf – und Abbewegungen des angewinkelten Beines ausführen oder einfach in dieser Position verharren und balancieren, den Fuß aber nicht absetzen. Danach wechselst Du die Seiten.

3. Erhöhter Schwierigkeitsgrad:

Den Schwierigkeitsgrad der Übung kannst Du ganz einfach erhöhen, indem Du deine Augen schließt.



Trainingsziel:
Kräftigung der Bein – und Rumpfmuskulatur.



Wiederholungs – und Satzschema:
Jede Seite bis zu 5 Mal heben, Position für circa 10 Sekunden halten.

ÜBUNG #2: KNIEHEBEN MIT AUSSENROTATION

Der zweite Einbeinstand ähnelt zwar dem ersten, erfordert aber noch mehr Koordinationsfähigkeit. Solltest Du beide Klassiker regelmäßig durchführen, bist Du auf jeden Fall schon auf dem richtigen Weg, um Deine Balance zu optimieren.

1. Grundstellung:

Komme zunächst in die Ausgangsposition, indem Du Dich mit den Füßen in etwa Hüftbreite auf das Balance Zubehör stellst. Du stehst dabei aufrecht.

2. Knie heben:

Nun hebst Du Dein Knie bis auf Hüfthöhe an. Die Arme

streckst Du auf Schulterhöhe nach vorne aus. Achte darauf, dass Dein Körper und das Standbein gestreckt sind, der Fuß ist angewinkelt. Du kannst entweder in dieser Position verharren, das gehobene Bein ausstrecken und wieder anwinkeln oder das gehobene Bein angewinkelt leicht nach außen drehen. Danach kommst Du in die Ausgangsposition zurück, allerdings setzt Du Dein Bein nicht ab.

3. Erhöhter Schwierigkeitsgrad:

Den Schwierigkeitsgrad der Übung kannst Du ganz einfach erhöhen, indem Du Deine Augen schließt.



Trainingsziel:
Kräftigung der Bein – und Rumpfmuskulatur.



Wiederholungs – und Satzschema:
Versuche die Position je Bein 20 bis 30 Sekunden zu halten. Führe 2 – 3 Sätze pro Bein aus.

Supersapiens Glucose Biosensor

Wir haben den Supersapiens Glucose Sport Biosensor während mehreren Monaten getragen. Vor allem beim Trailrunning haben wir ihn testen können, u.a. auch bei längeren Wettkämpfen um die 60-70 Km. Für einige Schwimmeinheiten und Fahrten auf dem Stand-Up-Paddle haben wir ihn auch ausprobiert.

Während dieser Zeit haben wir viel darüber gelernt, wie sich der Glucose-Spiegel bzw. unsere Ernährung auf die Sporteinheiten auswirken kann. Wir konnten Gewohnheiten und Verhalten entsprechend anpassen, um die Energie zu steigern und die Regeneration zu fördern.

Schwankungen im Blutzuckerspiegel können nicht nur die sportliche Leistung beeinträchtigen, sondern auch zu unerwünschten Symptomen wie Müdigkeit, Schwindel, einer beeinträchtigten Konzentration bis hin zu Entzündungen führen. Grosse Auswirkungen auf den Glukosespiegel haben z.B. Eis, Süssgebäck, Haferflocken oder Pizza. Falls du weitere Informationen zum Praxistest erhalten möchtest, dann kontaktiert uns auf info@up2peak.ch oder ihr schaut nächstens auf folgender Homepage nach (sobald der Bericht aufgeschaltet ist):

<https://ich-liebe-berge.ch/>

Mikronährstoffe

Durch unsere hohe sportliche Belastung verlieren wir so einige Mikronährstoffe, die für uns wichtig sind. Wir möchten euch ein paar wichtige Mikronährstoffe vorstellen bzw. kurz erläutern, weshalb die Supplementierung sinnvoll sein kann.

Wir werden in unseren künftigen Newslettern jeweils auf 2-3 weitere Mikronährstoffe näher eingehen. Die Welt der Mikronährstoffe ist riesig...

Nährstofflexikon



MAGNESIUM

Magnesium ist ein wichtiger Mineralstoff im menschlichen Körper und erfüllt viele unterschiedliche Funktionen. So wird die Aktivität von mehreren Hundert Enzymen beeinflusst, inklusive der Enzyme, die für den Energiestoffwechsel (ATP-Synthese) und Glukosestoffwechsel wichtig sind.

Sinnvolle Tagesdosierungen bewegen sich im Bereich von 250 mg bis 500 mg.

Energiestoffwechsel:

Ein Mangel an Magnesium führt zu einer geringeren Energieverfügbarkeit in den Zellen (ATP), was wiederum viele Stoffwechselreaktionen beeinträchtigt.

Muskulatur:

Als Kalzium-Gegenspieler bestimmt Magnesium, wie viel Kalzium an der Zellmembran einströmen darf. Dieser Vorgang kontrolliert das Zusammenziehen oder Erschlaffen der Muskulatur, was die Herzmuskelfunktion, den Muskeltonus von Blutgefässen (Blutdruck, Durchblutung) sowie die Skelettmuskulatur beeinflusst.

Knochen und Zähne:

Magnesium ist am Aufbau von Knochensubstanz und Zähnen beteiligt. Günstig ist weder eine zu hohe noch eine zu niedrige Aufnahme von Magnesium, da die Kristallformation der Knochen dadurch negativ beeinflusst wird.

Des Weiteren reguliert Magnesium den pH-Wert, die Freisetzung von wichtigen Hormonen sowie die Nervenreizleitung. Es bringt u. a. Vitamin D in seine stoffwechselaktive Form und wirkt entzündungshemmend. Damit die Muskulatur normal funktionieren kann, wird ein Gleichgewicht von Kalzium und Magnesium benötigt.

Zu finden in Vollkornprodukten, Milch und Milchprodukte, Leber, Geflügel, Fisch, Kartoffeln, viele Gemüsearten, Sojabohnen sowie Beerenobst, Orangen und Bananen.

VITAMIN K1 UND K2

gehören neben den Vitaminen A, D und E zu den fettlöslichen Vitaminen und werden unter dem Sammelbegriff **Vitamin K** zusammengefasst.

Vitamin **K1** wird **von Pflanzen gebildet** und ist insbesondere in grünem Blattgemüse, Broccoli und Rosenkohl enthalten. Der Vitamin-K-Gehalt kann sich je nach Jahreszeit ändern, da die Vitamin-K1-Produktion an die Fotosynthese gekoppelt ist.

Vitamin **K2** wird im menschlichen **Darm von Bakterien gebildet**.

Vitamin K2 kann bei postmenopausalen Frauen mit diagnostizierter Osteoporose Knochenfrakturen allenfalls um bis zu 50 % reduzieren. Vitamin K und Kalzium sind das Grundgerüst einer Osteoporose-Therapie und -prävention. Neuere Daten zeigen, dass damit das Risiko für Hüftfrakturen um 15–30 % gesenkt werden kann.

Ohne Vitamin K bleibt beides ungenutzt im Körper und bildet auf Dauer schädliche Ablagerung und gefährliche Verkalkungen. Die Folge können Nierensteine und Arteriosklerose sein oder sogar bis zum Herzinfarkt reichen.

Wunderfrucht Granatapfel

Granatapfelkerne enthalten eine Vielzahl an gesundheitsfördernden Inhaltsstoffen wie **Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe sowie Antioxidantien.**

Der Granatapfel vereint zwei einzigartige Substanzen mit grosser Wirkung:

Punicinsäure und **Punicalagin.**

Ersteres ist eine mehrfach ungesättigte Fettsäure, die im Granatapfelkernöl vorkommt und reich an bioaktiven Stoffen ist, welche die Körperzellen vor Schädigungen schützen. Punicalagin ist ein Gerbstoff, auch Tannin genannt, und gehört zur Gruppe der Polyphenole. Es ist ein sekundärer Pflanzenstoff, dem eine Vielzahl an positiven Effekten auf die Gesundheit zugeschrieben werden. So soll Punicalagin alpha eine potenziell krebshemmende Wirkung besitzen



MERKE!

- Granatapfelkerne vereinen zwei wichtige Stoffe in sich, die potenziell krebshemmende sowie entzündliche Wirkungen besitzen und die Entstehung von Alzheimer hemmen können
- Positive Auswirkung auf die Gelenke und Vorbeugung von Arthrose
- Das regelmäßige Trinken von Granatapfelsaft aus den Granatapfelkernen kann die Entstehung diverser Herzerkrankungen bereits im Vorfeld positiv beeinflussen
- Sie haben antibakterielle Eigenschaften und können somit verschiedene Bakterien im Körper bekämpfen
- Granatapfelkerne verfeinern nicht nur zahlreiche Desserts, sondern auch herzhaftere Speisen, wie zum Beispiel Salate oder orientalische Reisgerichte

Die roten Kerne aus der Frucht herauszubekommen, ist aber nicht immer so einfach. Drei Tricks, mit denen das besser klappt, möchten wir euch vorstellen.

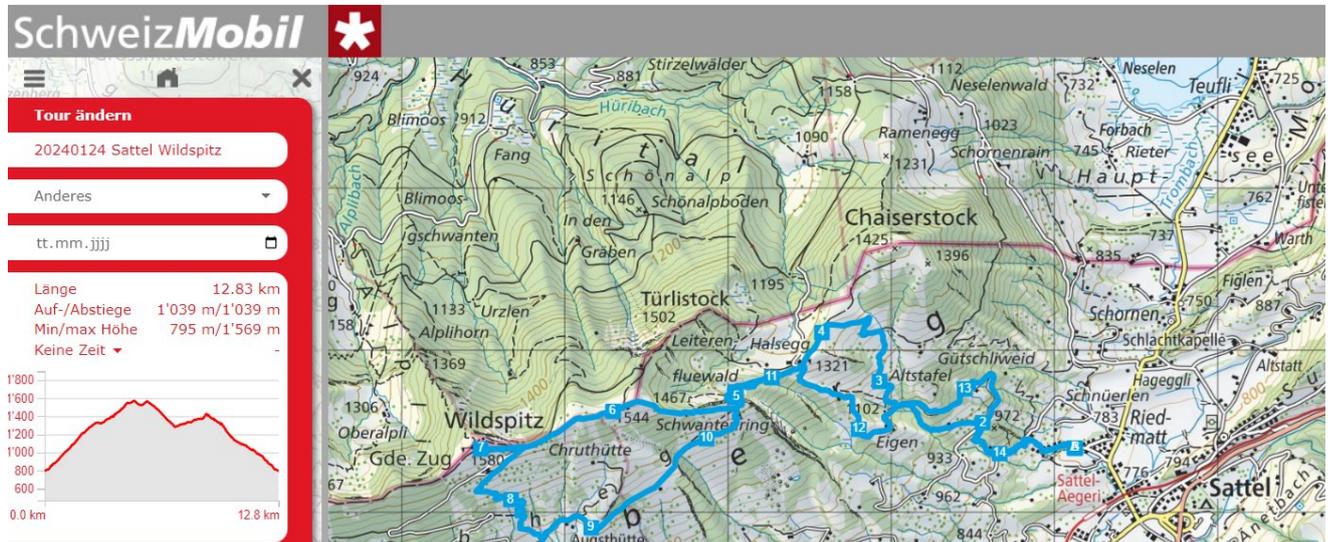
Allgemein gilt: Trage beim Entkernen eines Granatapfels am besten Handschuhe und Schürze, denn die Möglichkeit, dass es spritzt, besteht immer. Der folgende Tipp kann dir aber helfen, das soweit wie möglich zu reduzieren.

Unter Wasser

Schneide das obere und untere Ende des Granatapfels ab und breche die Frucht in einer Schüssel mit Wasser auf. Dann kannst du den Granatapfel ohne lästige Spritzer unter Wasser entkernen. Die Kerne sinken dabei nach unten, die Trennhäute schwimmen an der Wasseroberfläche. Dann einfach mit einem kleinen Sieb die schwimmenden Häute von der Wasseroberfläche nehmen – fertig!

Trailtipp

SATTEL ZUGERBERG WILDSPITZ



Diese spannende Tour startet in Sattel und führt uns via Halsegg zum Aussichtspunkt Wildspitz. Der Wildspitz ist der höchste Gipfel des Rossberges und gleichzeitig der höchste Punkt im Kanton Zug. Oben geniesst man eine wundervolle Aussicht auf die drei Seen Zugersee, Lauerzersee und Ägerisee. Das Bergrestaurant lädt zum Verweilen ein, bevor es weiter zum flowigen Downhill geht.

Tourendetails:

- Distanz:** ca. 14 Km
- Höhenmeter:** ca. 1000 Hm
- Zeitbedarf:** ca. 2 ½ -3 1/2 Stunden (ohne Pausen)

Wir werden am **20. Januar 2024** diese Tour als Trainingstag anbieten.

Es wäre lässig, wenn du dich auch gleich über diesen Link anmelden würdest!

<https://trailrunzentralschweiz.ch/zugerberg-wildspitz-samstag-20-01-2024/>

Im 2024 gibt es neue Visionen und ganz viele Erlebnisse, welche wir mit dir teilen möchten.

Für das neue Jahr wünschen wir dir Gesundheit, Glück und die schönsten Trail- und Naturerlebnisse.

Sportliche Grüsse

Nathalie & Guido