



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

NEWSLETTER Februar 2024



Trailrunning – dort wo die Biketrails enden...

Inhaltsverzeichnis:

NEWSLETTER Februar 2024.....	1
Inhaltsverzeichnis:	2
Events	3
Camps – jetzt anmelden!	4
Andere Events.....	5
Simuliertes Höhentraining mit IHHT	6
Leistungsdiagnostik LIVE	7
Kältekammer minus 110 Grad.....	8
Kombi-Training PilatesFLOWtrail	9
PilatesFLOWtrail @Pilatus	10
Wasserdichte Socken.....	10

Events

Save the date:

Viele tolle Touren/Workshops stehen im Angebot. Es werden laufend neue Touren (vor allem noch für Mai/Juni) auf der Homepage ergänzt. Wir freuen uns auf dich!

Hier kannst du dich anmelden:

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

Tag	Datum	Touren	CHF pro Pers.	Trailrunning Guides
Sonntag	18.02.2024	Early Risers Fortgeschrittene	15	Nathalie & Guido
Samstag	24.02.2024	Workshop Rund ums Regenflüeli Einsteiger/Fortgeschrittene	55	Nathalie & Guido
Samstag	02.03.2024	Grosse Faulhorn-Runde Fortgeschrittene	ab 35	Nathalie & Guido
Mittwochabend	06.03.2024	Vortrag & Live-Sequenz Leistungsdiagnostik Luzern	kostenlos	Elmar, Guido, Nathalie
Sonntag	10.03.2024	Bürgenstock Loop mit Swiss Laufftreff Einsteiger/Fortgeschrittene	45	Nathalie & Guido
Sonntag	17.03.2024	Early Risers Fortgeschrittene	15	Nathalie & Guido
Samstag	23.03.2024	Workshop Ponte Tibetano & Mornera Einsteiger/Fortgeschrittene	80	Nathalie & Guido
Samstag	30.03.2024	Rigi 3300 Hm Challenge Fortgeschrittene/Cracks	30	Nathalie & Guido
Mittwochabend	03.04.2024	Kältekammer-Besuch Luzern Allmend	15	Nathalie & Guido
Freitagabend	12.04.2024	Trailskills Krienseregg Einsteiger	35	Nathalie
Sonntag	14.04.2024	Engelberg 'Flow' Härzlisee mit Swiss Laufftreff Fortgeschrittene	20	Nathalie & Guido

Freitagabend	12.07.2024	Trailskills Engelberg Einsteiger	35	Nathalie & Guido
Sonntag	14.07.2024	Arvigrat-Storeggpass Longrun Fortgeschrittene	80	Nathalie & Guido

Camps – jetzt anmelden!

Sichere dir einen Platz für das eine und/oder andere Camp in Engelberg beziehungsweise auf dem Pilatus.

An diesen Trailrunning Days in Engelberg hast du die Möglichkeit, Trailrunningschuhe verschiedener Marken sowie Leki-Stöcke zu testen und diese anschliessend günstiger zu erwerben.

Eine **frühzeitige Anmeldung** für Engelberg ist **dringend empfohlen**, da es nicht mehr viele Zimmer frei hat.

Hier findest du die Detailinfos für die Kurse 'Trailrunning & Yoga' sowie der Link für das 'Skyrunning Gross Spannort' am Freitag:

[TRAILRUN & SKYRUN & YOGA DAYS ENGELBERG 14.-16.06.2024 - up2peak \(trailrunzentralschweiz.ch\)](https://www.up2peak.com/trailrunzentralschweiz)

Freitag-Sonntag	14.-16.06.2024	Sky-/Trail- & Yoga Camp Engelberg	ab 125
Samstag-Sonntag	21.-22.09.2024	Trail- & Yoga Camp Pilatus	ab 125

Andere Events

Und hier noch ein paar Challenges, welche für dich interessant sein könnten:

17.02.2023	Luzerner Cross	https://www.luzernercross.ch/
24.02.2024	Gluex	www.gluex.ch
24.02.2024	Bremgarter Reusslauf	info@reusslauf.ch
02.03.2024	The Crux Winter Ultra	https://cruxrun.com/
10.03.2024	Muttenez-Marathon	http://www.muttenez-marathon.ch
10.03.2014	Aargauer Halbmarathon	https://www.aargau-halbmarathon.ch/
16.03.2024	Kerzerslauf	https://kerzerslauf.ch/
10.03.2024	Aargauer Halbmarathon	https://www.aargau-halbmarathon.ch/
17.03.2024	Trail du petit ballon	https://www.trailpetitballon.fr/
23.03.2024	Lake Zuri 100	https://www.lz100.ch/
23.03.2024	Hohe Winde	http://www.hohe-winde.run
23.03.2024	Badener Limmatlauf	https://badenerlimmatlauf.ch/
07.04.2024	Lauberhorn Run	https://www.lauberhornrun.ch
13.04.2024	Mont Terrible	http://www.mont-terrible.ch
20.04.2024	Rotseelauf	https://www.rotseelauf.ch/

Und wenn du noch was Aussergewöhnliches suchst...

Und für die Ultraläufer unter euch...

Am 25. März findet der **'Lake Zuri 100'** statt mit 3200 Hm. Hier geht's im Gegenuhrzeigersinn vom Albisgütli rund um den See. Die Strecke ist nicht markiert und die Läufer müssen sich per GPX-Track selbst orientieren. Unterwegs gibt's vier Verpflegungsposten. Der Lauf eignet sich als Vorbereitung für die grossen Ultra-Rennen im Sommer. Bis Mitte Februar kann man sich auf der Webseite für eine Einladung bewerben. Es sind ebenfalls nur max. 50 LäuferInnen zugelassen.

Die Anmeldung ist geschlossen.

Du kannst dich aber auf die Warteliste setzen und eventuell klappt es noch. Ansonsten versuchst du es nächstes Jahr dabei zu sein oder planst deinen eigenen Self-Guided Lauf um den Züri-See. Empfehlenswert ist es, diese Strecke mit zwei Übernachtungen zu machen.

<https://www.lz100.ch/>

Eine spannende und abenteuerliche Tour, welche du mal in einem oder mehreren Tagen unternehmen könntest, ist der **gesamte Vierwaldstättersee-Loop**. Total sind ca. 140 Km und 5500 Höhenmeter auf flowigen Trails der offiziellen Wanderwege 'Weg der Schweiz' und 'Waldstätterseeweg' abzuspulen. Wir geben dir im nächsten Newsletter Etappen- und Übernachtungstipps an und erzählen dir über die «< 24h Challenge von Nathalie».

Simuliertes Höhenttraining mit IHHT

Im letzten Newsletter haben wir dir das HBO-Training in der Druckkammer vorgestellt, welches die Regenerationsphase nach dem Sport verkürzt und die Leistungsfähigkeit erhöht. Eine andere Art von Atemtraining liefert das IHHT (Intervall-Hypoxie-Hyperoxie-Training), welches wir dir kurz vorstellen.

Es ist ein hocheffektives Training für den Energiestoffwechsel auf Zellebene.

Unser Körper besteht aus 80 Billionen Zellen. In fast jeder dieser Zellen liefern sogenannte Mitochondrien die nötige Zellenergie – sie bilden die kleinen Kraftwerke einer Zelle. Das IHHT **verbessert die Arbeit dieser Mitochondrien**. Zum einen werden durch das IHHT geschädigte Mitochondrien vernichtet, zum anderen wird die **Vermehrung gesunder Mitochondrien angeregt**. Nach dieser Art von Zellsanierung besitzt der Organismus schliesslich eine Vielzahl gesunder Zellen.



Sauerstoff ist das Schlüsselement der Energieproduktion der Mitochondrien. Daher kommt dem Sauerstoff beim IHHT zentrale Bedeutung zu. Die Geräte führen dem Organismus kontrolliert Atemluft mit schwankendem Sauerstoffgehalt (unterschiedlichem Sauerstoffdruck) zu. Eine Phase mit **Sauerstoffmangel (Hypoxie)** folgt auf eine Phase mit **Sauerstoffüberfluss (Hyperoxie)**. Jede Zelle reagiert darauf und versucht, diese zwei unterschiedlichen Reizphasen auszugleichen. Das ist der Kernprozess dieses Zelltrainings, welches schlussendlich denselben Effekt wie ein Höhenttraining in den Bergen mitbringt. Übrigens, IHHT ist auch eine ideale Vorbereitung für deine nächsten Hochtouren, Skimo, Wettkämpfe, Nepal-Reisen usw.

Idealerweise planst du dir 2 x wöchentlich ein IHHT-Training ein. Dadurch kannst du dir ein bis zwei Laufeinheiten streichen oder kürzen. Wir empfehlen dir, ein bis zwei Mal pro Jahr eine Serie von mindestens 12 x IHHT-Sessions zu absolvieren, so dass du dich an die höheren Lagen gewöhnen kannst. Zudem bringt es weitere Vorteile wie

- Mitochondrien werden gestärkt
- roten Blutkörperchen werden dementsprechend gefordert
- Sauerstoffaufnahme und -sättigung im Blut in der Höhe wird verbessert
- Puls (anaerobe und aerobe Schwelle) wird optimiert
- Verbesserter Schlaf
- Schnellere Regeneration
- Stoffwechsel optimieren
- Reduktion von oxidativem Stress
- Bessere Durchblutung
- Zellstraffung
- Bekämpfung von Long-Covid und COPD, Migräne etc.
- Generelles Wohlbefinden/Entspannung

➔ Bist du an einem Training **interessiert**, dann melde dich bei uns über **info@up2peak.ch**.

Leistungsdiagnostik LIVE

SAVE THE DATE: Mittwoch, 6. März 2024



Erhalte spannende Einblicke in präventive Massnahmen und Möglichkeiten der modernen Sport- und Trainingswissenschaften im Lafsport.

Die Spiroergometrie dient der Bestimmung der **maximalen Sauerstoffaufnahme**, ermittelt deine **ventilatorischen Schwellen (aerob und anaerob)** und analysiert deinen **Energiestoffwechsel unter Belastung**. Mithilfe dieser Resultate werden deine Stärken und Schwächen evaluiert und deine individuellen Trainingsbereiche definiert, um deine Ausdauerleistungsfähigkeit gezielt und effektiv weiterzuentwickeln. Guido wird auf dem Ergometer während ca. 20 Minuten den Spiroergometrie-Test absolvieren und du kannst live dabei sein.

Im zweiten Teil lernst du die 3D Laufanalyse kennen. Dabei wird dein Bewegungsmuster analysiert, die Druckverteilung deiner Füsse bestimmt und die Wahl deines Laufschuhs beurteilt. Bei möglichen muskulären Defiziten und Fehlstellungen ist ein laufspezifisches Kräftigungsprogramm unabdingbar, um Überlastungen und Verletzungen vorzubeugen.

Neben wertvollen Informationen bekommst du einen **Rabatt-Gutschein für eine persönliche Leistungsdiagnostik**, welcher innert 6 Monaten eingelöst werden kann.

Wir freuen uns auf einen interessanten Austausch unter Gleichgesinnten.

Die Anmeldung ist verbindlich & kostenlos. Hier der Link zur Anmeldung:

<https://trailrunzentralschweiz.ch/leistungsdiagnostik-vortrag-mittwoch-06-03-2024/>

Kältekammer minus 110 Grad

SAVE THE DATE: Mittwoch, 3. April 2024

medice
KÄLTEKAMMER -110°C

Dann hast du die Möglichkeit, in der Kältekammer zu schnuppern...

Die Ganzkörper-Kältetherapie (auch **Kryotherapie** genannt) beeindruckt ein breites Zielpublikum und dauert in der Regel **3 Minuten**.



Die Kältekammer wird durch den minus 60°C Vorraum betreten. Der Zutritt erfolgt in leichter Sport- oder Badebekleidung. Im Therapieraum mit **minus 110°C** geht man im lockeren Schritt herum. Während der Behandlungszeit besteht Sprech- und Sichtkontakt zum Personal. Zusätzlich überwacht eine Videoanlage den gesamten Ablauf.

Die Kryotherapie bringt dir folgende Vorteile:

- Angenehmes Wärme- und Fitnessgefühl danach
- Schmerzlinderung
- Regeneration für Sportler
- Allgemein vitalisierende Wirkung für den Wellness und Beauty Kunden
- Positive Auswirkung auf dein Wohlbefinden
- Sehr geringer Zeitaufwand
- Stärkung des Immunsystems

Für den Kältegang bringst du Sportschuhe, Socken und Sport- oder Badebekleidung mit. Stirnbänder, Handschuhe und Mundschutz werden von med-ice Luzern zur Verfügung gestellt.

Wir ermöglichen dir in Zusammenarbeit mit med-ice Luzern einen Schnupper-Besuch in der Kältekammer. Zum Spezialpreis von CHF 15 kannst du diese chillige Erfahrung machen 😊

Hier kannst du dich dafür anmelden:

<https://trailrunzentralschweiz.ch/kaeltekammer-med-ice-mittwoch-03-04-2024/>

Weitere Infos zur Kryotherapie:

<https://www.med-ice.ch/>

Kombi-Training PilatesFLOWtrail

Pilatesflow ist eine Weiterentwicklung von Pilates und vereint Elemente aus der Physiotherapie, osteopathischen Techniken und den neusten Erkenntnissen aus der Faszien- und Sportwissenschaft. Es wurde von Pascale Blunier speziell entwickelt, um die zugrunde liegenden strukturellen Ungleichgewichte zu beseitigen, die zu Schmerzen führen, indem von der inneren zur äusseren Muskulatur gearbeitet wird. Der Fokus liegt auf dem sehr exakt angeleiteten **Powerhouse und der Tiefenmuskulatur**.

- ➔ Pilatesflow-Trainings helfen, Rücken-/Knie-/Hüftschmerzen und vieles mehr zu reduzieren, die Körperwahrnehmung zu stärken und das Wohlbefinden und für Sportler ihre Leistung zu verbessern.

- ➔ Pilatesflow-Training bringt zudem folgende Vorteile:
 - Effizientes Training inklusive Tiefenmuskulatur
 - Stablen und starker Rumpf
 - Stabile Gelenke
 - Schutz der Gelenke und Schutz vor Verletzungen
 - Körperliche Beschwerden dauerhaft reduzieren
 - Leistungssteigerung

Die besten SpitzensportlerInnen der Schweiz schwören darauf. Auch für Läufer gibt es mit dem Pilatesflow-Training viele Vorteile, welche den Körper optimal für einen Lauf vorbereiten können.

Caroline Meier und ich bieten demnächst einen 3teiligen Blockkurs in Sempach an.

Dieser startet **ab März/April 2024** und beinhaltet Folgendes:

- Wann:** Mittwochmorgen, Daten folgen
- Treffpunkt:** 08.30 Uhr vor dem Skinfit-Shop Sempach
- Zeit:** 08.30-11.00 Uhr
- Programm:** 50' Pilatesflows Outdoor am See
90' Trailrunning-Kurs

Der Kurs wird demnächst auf der Webseite aufgeschaltet. Bei Interesse kannst du dich bereits bei uns melden über info@up2peak.ch.

PilatesFLOWtrail @Pilatus

Pilates @ Pilatus



Bewegung hoch über Luzern in Kombination mit einem PilatesFlow-Training, einer Snack Pause und anschliessendem Downhill.

Details folgen. **COMING SOON.**

Bei Interesse kannst du dich gerne schon bei uns melden.

Wasserdichte Socken

Du kennst sicherlich das unangenehme Gefühl von nassen Füßen, wenn du unerwartet in Pfützen trittst, auf schlammigen Untergrund gehst oder vom Regen überrascht wirst. Dann sind wasserdichte Socken die ideale Lösung für dich. Diese speziellen Socken sind dafür konzipiert, deine Füße trocken zu halten, selbst unter extremen Bedingungen.

Sie werden aus hochwertigen Materialien hergestellt, die eine Wasserdichtigkeit gewährleisten, ohne den Tragekomfort einzuschränken. Sie bestehen oft aus einer dreilagigen Konstruktion, wobei die äußere Schicht aus strapazierfähigem Material wie Nylon oder Polyester besteht. Es gibt auch Socken aus Bambusfasern. Die mittlere Schicht besteht aus einer wasserdichten Membran, die Feuchtigkeit von außen abhält, während sie gleichzeitig die Atmungsaktivität der Socke aufrechterhält. Die innere Schicht besteht aus einem weichen und feuchtigkeitsableitenden Material, wie zum Beispiel Merinowolle, das den Tragekomfort und die Trockenheit der Füße unterstützt. Die Marke **SealSkinz** hat dieses Konzept von Socken, die wasserdicht sind nahezu perfektioniert. Das atmungsaktive Material ermöglicht zudem den Feuchtigkeitsaustausch und verhindert ein übermäßiges Schwitzen deiner Füße.



Gesund mit Buchweizen

Buchweizen ist sehr gesund! Es enthält viel Vitamin **B1, B2 und E** und Eisen, Kalium, Calcium sowie Magnesium. Außerdem steckt in den Samen etwa 3mal so viel **Lysin (Eiweißbaustoff)** wie in den meisten anderen Getreidesorten. Die enthaltene Kieselsäure sorgt für schöne Haare und Haut. Zudem enthält es **keine Gluten** und **senkt den Blutzuckerspiegel**. Ideal für Diabetiker und Menschen, die sich um ihre Blutzuckerwerte Sorgen machen, da sie den Stoff (Chiro-Inositol) enthalten, der diesen regulieren kann.

<https://eatsmarter.de/ernaehrung/wie-gesund-ist/buchweizen-kalorien-und-naehrwerte>

Trailtipp

Rigi Geissrücken über sieben Leiten mit Käsefondue-Stopp in der Räbalp ist ein MUST! 😊





- Startort:** Küssnacht, Alpenhof
- Distanz:** ca. 17 Km
- Höhenmeter:** ca. 1300 Hm
- Trailzeit:** 3 ½ bis 4 Stunden
- Schwierigkeit:** T2-T3

Diese abenteuerliche Tour führt dich ab Alpenhof Küssnacht auf unbekanntem Trail via Schluchten hinauf zur Moräne und weiter zur Altruedisegg in Richtung Räbalp. Bald biegst du rechts ab und begehst den Polenweg bis Müseralp und besteigst später die sieben Leitern bis zum Aussichtspunkt Chänzeli. Anschliessend kannst du dem Forstweg folgen bis Kaltbad-Bärenstube. Hier geht's an der Skipiste auf einem Winterwanderweg (rosa beschildert) hinauf bis zum Rotstock. Jetzt folgt ein kurzer Abstieg der nächste Uphill erwartet dich ab Staffel bis zum Kulm. Anschliessend wieder runter bis Staffel und zurück via Gratweg zum Chänzeli. Dort folgst du dem Wanderweg 'Räbalp' und geniesst einen flowigen Downhill bis zur Räbalp. In dieser gemütlichen Bergbeiz musst du unbedingt eine Pause einlegen und dich mit einem feinen Käsefondue und/oder Lebkuchen verköstigen. Retour geht's dann via Chümmimättli-Landschi zum Alpenhof.

Wir sind uns sicher, dass du bei unserem neuen Tourenangebot die perfekte Tour für dich findest. Auch wenn du mal eine Privattour – auch Wandertour – buchen möchtest, sind wir gerne deine Begleiter. Jetzt heisst's gleich 'Anmelden' über info@up2peak, um mit Gleichgesinnten unterwegs zu sein und puren Flow-Trail-Genuss zu erleben.

Sportliche Grüsse und let's trail

Nathalie & Guido