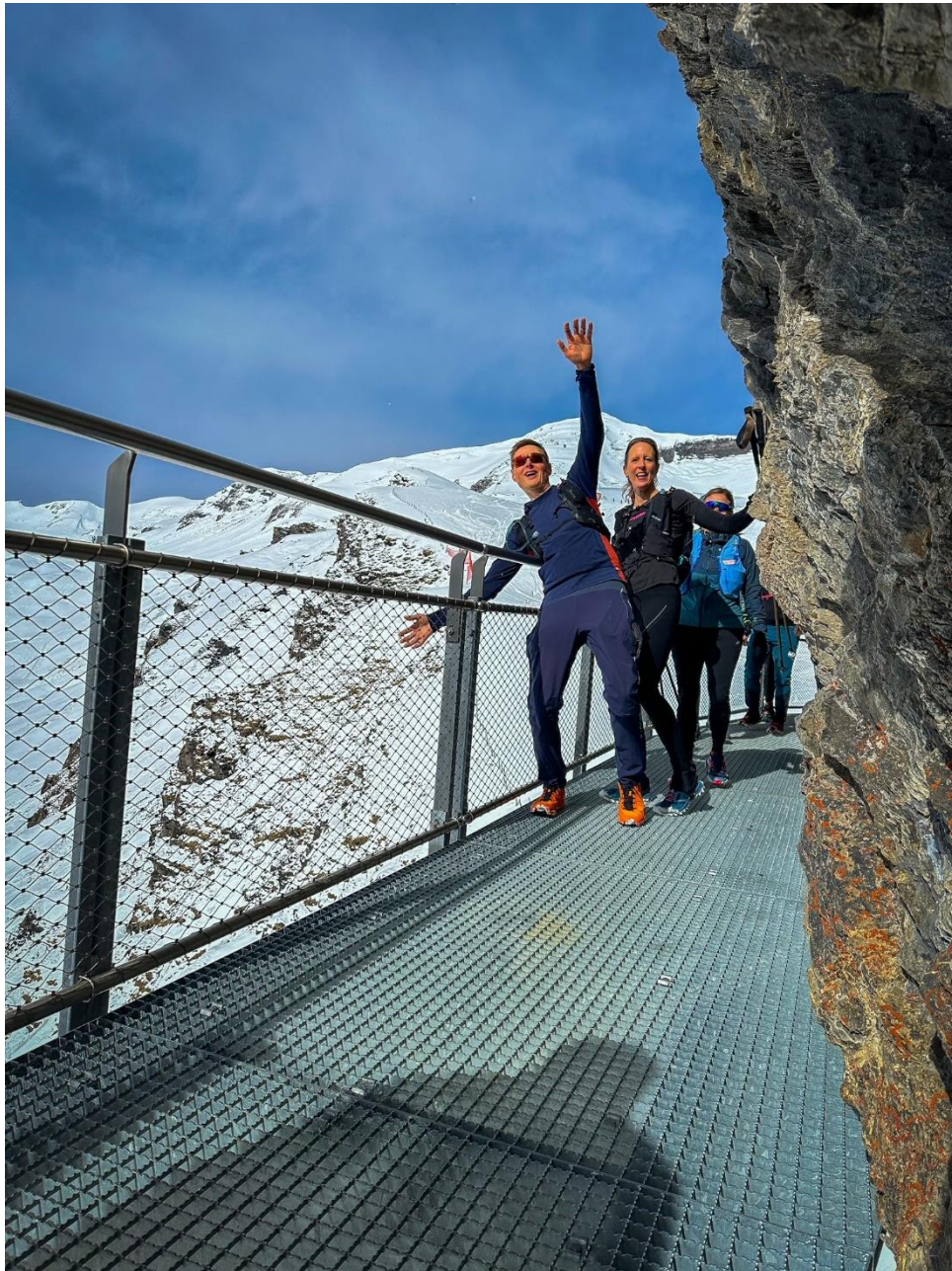




TRAILRUN ZENTRALSCHWEIZ  
[www.up2peak.ch](http://www.up2peak.ch) / [info@up2peak.ch](mailto:info@up2peak.ch)

# NEWSLETTER März 2024



**Das Leben beginnt dort, wo deine Komfortzone endet 😊**

# INHALTSVERZEICHNIS

---

|                                                  |    |
|--------------------------------------------------|----|
| NEWSLETTER März 2024 .....                       | 1  |
| INHALTSVERZEICHNIS .....                         | 2  |
| EVENTS .....                                     | 3  |
| TRAILRUNNING & YOGA CAMPS – jetzt anmelden ..... | 4  |
| ANDERE EVENTS .....                              | 5  |
| MOUNT EVEREST OHNE SAUERSTOFF .....              | 5  |
| IHHT THERAPIE UND DESSEN WIRKUNG .....           | 5  |
| PILATESFLOWS & TRAILSKILLS- PROMOTION .....      | 7  |
| FASZIEN-YOGA .....                               | 8  |
| INTERVIEW MIT UP2PEAK VON ZÜRI RÄNNT .....       | 9  |
| HOCHPULSER .....                                 | 9  |
| VO2 max .....                                    | 11 |
| SPIROERGOMETRIE .....                            | 12 |
| JONAS DEICHMANN'S NEUSTES PROJEKT .....          | 12 |
| TRAILTIPP .....                                  | 13 |
| Vierwaldstättersee-Loop .....                    | 13 |

## EVENTS

### Save the date:

Laufend kommen noch weitere Speedhiking-Touren und spannende Trailrunning-Touren wie z.B. Silbernen-Loop, Göscheneralpsee, Fronalpstock Gratweg, Schrattenflue.v.m. dazu.

| Tag                    | Datum             | Touren                                                                      | CHF pro Pers. |
|------------------------|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------|
| <b>Sonntag</b>         | <b>17.03.2024</b> | <b>Early Risers Buochserhorn</b><br>Fortgeschrittene                        | 15            |
| <b>Samstag</b>         | <b>23.03.2024</b> | <b>Workshop Ponte Tibetano &amp; Mornera</b><br>Einsteiger/Fortgeschrittene | 70            |
| <b>Samstag</b>         | <b>30.03.2024</b> | <b>Rigi 3300 Hm Challenge</b><br>Fortgeschrittene/Cracks                    | 30            |
| <b>Mittwochabend</b>   | <b>03.04.2024</b> | <b>Kältekammer-Besuch</b><br>Luzern Allmend                                 | 15            |
| <b>Freitagabend</b>    | <b>12.04.2024</b> | <b>Trailskills Krienseregg</b><br>Einsteiger                                | 35            |
| <b>Sonntag</b>         | <b>14.04.2024</b> | <b>Engelberg 'Flow' Härzlisee mit Swiss Laufftreff</b><br>Fortgeschrittene  | 20            |
| <b>Donnerstag</b>      | <b>09.05.2024</b> | <b>Trainingstag Bödmeren-Urwald Moutathal</b><br>Fortgeschrittene           | 55            |
| <b>Samstag</b>         | <b>18.05.2024</b> | <b>Trainingstag Storeggpass</b><br>Fortgeschrittene                         | 55            |
| <b>Donnerstagabend</b> | <b>23.05.2024</b> | <b>trail-maniacs Testevent LEKI Stöcke &amp; LOWA Schuhe</b>                | 0             |
| <b>Freitag</b>         | <b>24.05.2024</b> | <b>Pilatus Sunrise Speedhike</b><br>Einsteiger/Fortgeschrittene             | 35            |
| <b>Mittwoch</b>        | <b>19.06.2024</b> | <b>Brienzer Rothorn Loop</b>                                                | 55            |
| <b>Freitagabend</b>    | <b>12.07.2024</b> | <b>Trailskills Engelberg</b><br>Einsteiger                                  | 35            |
| <b>Sonntag</b>         | <b>14.07.2024</b> | <b>Arvigrat-Storeggpass Longrun</b><br>Fortgeschrittene                     | 80            |

## TRAILRUNNING & YOGA CAMPS – JETZT ANMELDEN

Beim [Trailrunning & Yoga Camp](#) vom 14.-16.6.2024 hat es nur noch **ganz wenige Zimmer frei**.

Melde dich so schnell wie möglich an, damit du im Hotel Engelberg 'das Trail-Hotel' noch Platz zum Übernachten findest. Ansonsten kannst du auch gerne nur an einem Kurstag 'Samstag, 15.06.2024' dabei sein.

An diesem Wochenende findet parallel das **Season-Opening statt**. Wie bereits in den letzten beiden Jahren gibt es einen **Testevent** in Kooperation mit Titlis Sport, Four Seasons Sport und dem Hotel Engelberg. Es werden dir Trailrunningschuhe der Marken Salomon, Dynafit und Adidas zur Verfügung gestellt. Im Weiteren ist die Firma Lowa vor Ort und offeriert dir Stöcke der Marke Leki und Trailrunningschuhe der Marke Lowa zum Test.

Oder vielleicht möchtest du dich für das Run & Yoga Camp @Trailedorado Pilatus im September anmelden? Hier findest du den Flyer und den [Link für die Anmeldung](#):



The flyer is a vertical rectangular poster with a blue border. At the top, a group of people in athletic gear are performing yoga stretches on a mountain ridge at sunset. Overlaid on this image is the text 'TRAILRUN & YOGA CAMP @ PILATUS' in large, bold, green capital letters. Below this, the text 'ERLEBE EIN GIPFELERLEBNIS DER EXTRAKLASSE' is written in black. To the right of this text is a circular inset photo of a group of people posing on a mountain peak. Below the circular photo is a rectangular photo of a person running on a mountain trail. In the bottom left corner, there is a red, handwritten-style text that says 'Melde dich gleich an!'. At the bottom, there is contact information for up2peak, including an address, phone number, and website. The UP2PEAK logo is in the bottom right corner.

**TRAILRUN & YOGA CAMP @ PILATUS**

**ERLEBE EIN GIPFELERLEBNIS DER EXTRAKLASSE**

**21.-22.09.2024**

*Melde dich gleich an!*

up2peak  
Neuhofstrasse 27  
6020 Emmenbrücke

info@up2peak.ch  
079 685 11 65  
<https://trailrunzentralschweiz.ch/ihht/>

**UP2PEAK**  
Trailrun Zentralschweiz

## ANDERE EVENTS

Hier wieder ein paar Events, um dich richtig auszupeinern 😊

|            |                         |                     |      |                                                                                                                                                     |
|------------|-------------------------|---------------------|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 16.03.2024 | Kerzerslauf             | 10, 15              |      | <a href="https://kerzerslauf.ch/">https://kerzerslauf.ch/</a>                                                                                       |
| 10.03.2024 | Aargauer Halbmarathon   | 21                  |      | <a href="https://www.aargau-halbmarathon.ch/">https://www.aargau-halbmarathon.ch/</a>                                                               |
| 17.03.2024 | Trail du petit ballon   | 24, 42, 53          |      | <a href="https://www.trailpetitballon.fr/">https://www.trailpetitballon.fr/</a>                                                                     |
| 23.03.2024 | Lake Zuri 100           | 100                 |      | <a href="https://www.lz100.ch/">https://www.lz100.ch/</a>                                                                                           |
| 23.03.2024 | Hohe Winde              | 42                  | 1800 | <a href="http://www.hohe-winde.run">http://www.hohe-winde.run</a>                                                                                   |
| 23.03.2024 | Badener Limmatlauf      | 13                  |      | <a href="https://badenerlimmatlauf.ch/">https://badenerlimmatlauf.ch/</a>                                                                           |
| 07.04.2024 | Lauberhorn Run          | 4,5                 |      | <a href="https://www.lauberhornrun.ch">https://www.lauberhornrun.ch</a>                                                                             |
| 13.04.2024 | Mont Terrible           | 16, 23, 46, 70, 106 | div  | <a href="http://www.mont-terrible.ch">http://www.mont-terrible.ch</a>                                                                               |
| 20.04.2024 | Rotseelauf              | 10                  |      | <a href="https://www.rotseelauf.ch/">https://www.rotseelauf.ch/</a>                                                                                 |
| 21.04.2024 | Zürich Marathon         | 42                  |      | <a href="https://www.zuerichmarathon.ch/">https://www.zuerichmarathon.ch/</a>                                                                       |
| 26.04.2024 | Tüfelsschlucht Berglauf | 8                   | 500  | <a href="https://www.juratour.ch/de/wertungslaeufe/tuefelsschlucht-berglauf">https://www.juratour.ch/de/wertungslaeufe/tuefelsschlucht-berglauf</a> |
| 27.04.2024 | Luzerner Stadtlauf      | div.                |      | <a href="https://www.luzernerstadtlauf.ch/">https://www.luzernerstadtlauf.ch/</a>                                                                   |
| 28.04.2024 | Aargauer Volkslauf      | 10, 16              |      | <a href="https://www.volkslauf.ch/">https://www.volkslauf.ch/</a>                                                                                   |

## MOUNT EVEREST OHNE SAUERSTOFF

Im Jahre 1978 gab es die Weltsensation: Am 8. Mai stand Reinhold Messner zusammen mit Peter Habeler auf dem Gipfel des Mount Everest, beide hatten dies als erste Menschen überhaupt ohne die Verwendung von zusätzlichem Sauerstoff erreicht. Vor dieser Besteigung war umstritten, ob dies überhaupt ohne gesundheitliche Folgeschäden möglich wäre. Zudem kam dazumal dazu, dass die Ausrüstung niemals so technisch und innovativ war wie heutzutage.

Anbei ein interessantes Interview dazu:

### Everest unmasked

In der folgenden Dokumentation erfährt man von der Expedition von David Göttler, einem österreichischen Profisportler, der im Jahre 2003 den Mount Everest und den K2 im 2011 ohne Sauerstoff besteigen wollte, es jedoch leider nicht schaffte. Er hat aber zuvor bereits fünf 8000er bestiegen.

Ein Leben voller Auf und Abs mit Erleben von Niederlagen auf fast 8000 M.ü.M.. Auch mit Ueli Steck musste er auf 7000 M.ü.M. an der Südwand des Shishapangma aufgeben. Hier findest du interessante Lektüren und ein Video.

<https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=TIV4B1ccyBw>

### Expedition Ueli Steck & David Göttler

## IHHT THERAPIE UND DESSEN WIRKUNG

### **PÜNKTLICH ZUM SAISONSTART = SETZE NEUE TRAININGSREIZE!**

Du musst keine teuren langen Reisen ins Hochgebirge mehr planen.

Noch musst du viele ermüdende Intervalle auf der Bahn machen.

Und du kannst dich beim Atemtraining zugleich so tief entspannen wie fast nirgendwo sonst.

Du ersparst dir Zeit bei deiner Regeneration.



*= mehr Zellenergie*

- Steigere deine Leistungsfähigkeit
- Verbessere deine Sauerstoffaufnahme
- Optimierte deinen Fettstoffwechsel
- Regulierte dein Gewicht
- Verbessere deinen Schlaf & deine Entspannung
- Erhöhe deine Konzentrationsfähigkeit
- Gib deinem Herz-Kreislauf-System einen Boost
- Profitiere vom Anti-Aging-Effekt
- Erhöhe deine Stressresistenz
- Bekämpfe COPD/Long-Covid, Borreliose
- u.v.m.



**TÄGLICH 07.00 BIS 20.00 UHR**  
**VEREINBARE MIT UNS EINEN TERMIN**

up2peak  
Neuhofstrasse 27  
6020 Emmenbrücke

[info@up2peak.ch](mailto:info@up2peak.ch)  
079 685 11 65  
<https://trailrunzentralschweiz.ch/ihht/>



## PILATESFLOWS & TRAILSKILLS- PROMOTION

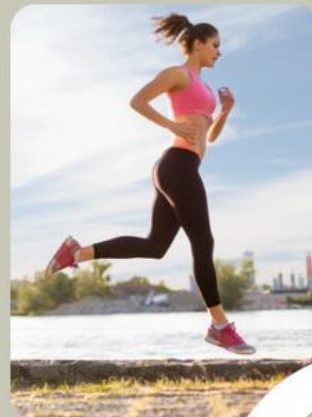
# Pilatesflows & Trailskills

## Workshop Lauftraining mit Pilatesflows Warm-up am See



Pilatesflows nach Pascale Blunier ist eine Mischung zwischen Faszien-training und Pilatesübungen, welche körperliche Ungleichgewichte beseitigt. Geniesse ein Ganzkörper-training in der Natur.

Laufe aktiver, effizienter und gelenkschonender im Flachen wie auch im unwegsamen Gelände. Erhalte wertvolle Tipps zu Uphill- und Downhill Techniken.



**Wo:** Skinfit Shop in Sempach

**Wann:** Mittwoch, 20.3. und 27.3.2024, 8.30 - 11.00 Uhr

**Kosten:** CHF 50.- für einen einzelnen Workshop  
(CHF 90.- für den ganzen Workshop)

**Ideal für Einsteiger!**



Der Kurs findet bei jeder Witterung statt.



Anmeldung: [info@up2peak.ch](mailto:info@up2peak.ch)

Laufcoach Nathalie von Däniken ☎ 079 685 11 65

Pilatesflows-Instruktorin Caroline Meier ☎ 079 682 85 57

Wie bereits im letzten Newsletter erwähnt, werden wir übernächste Woche starten mit unserem morgendlichen Pilatesflows-Training am Sempachensee. Dieses Training ist eine Mischung zwischen Faszientraining und Pilatesübungen, welche körperliche Dysbalancen beseitigt. Es dient zudem als ideale Vorbereitung für eine Laufeinheit.

Wir werden anschliessend zusammen folgende Themeninhalte beim Laufen genauer unter die Lupe nehmen und uns auf eine kleine Runde im unwegsamen Gelände beim Fuchspfad machen:

- Laufstil-Analyse
- Tipps zum Laufstil, Up- und Downhilltechniken, Ernährung, Trainingsplanung, Sicherheit etc.
- Rumpfstabi- und Fuss-Übungen
- Lauf-ABC u.v.m.

Die Sonderpreise gelten für die ersten beiden Kurstage. Nach den Osterferien werden wir bei grosser Nachfrage jeden Mittwochmorgen bis zu den Sommerferien das Training anbieten. Du kannst auch gerne nur zum Pilatesflows-Kurs kommen und bezahlst dann pro Mal CHF 20.

## FASZIEN-YOGA

---

Ein ähnliches Prinzip fürs Faszien-Training ist das Faszien Yoga. Beim Faszien-Yoga trainierst du den ganzen Körper, um mehr Flexibilität und Geschmeidigkeit zu erreichen. Durch die Bewegungsabfolgen aus dem Yoga werden die Faszienbahnen gedehnt, durchfeuchtet und geschmeidiger gemacht.

Die Bindegewebsstrukturen umhüllen und durchziehen nahezu jede Struktur unseres Körpers. Sie durchdringen und umschließen die Muskeln, Blutgefäße, Nervenbahnen und Knochen und betten die Organe ein. Beim Faszien-Yoga stehen diese **Bindegewebsstrukturen im Mittelpunkt**.

Eine Yoga-Form, die besonders auf das Bindegewebe wirkt, ist Yin Yoga. Der wesentliche Unterschied von Faszien-Yoga zum klassischen Yoga ist die Absicht, die mit der Praxis einhergeht. Der Fokus beim Faszien-Yoga liegt auf dem Bindegewebe (den Faszien), während beim traditionellen Yoga meist die energetische, körperliche und psychische Wirkung im Vordergrund steht. Beim Faszien-Yoga übst du gezielt Körperstellungen (Asanas) und Bewegungssequenzen (Vinyasa), die besonders förderlich für das Faszien-Netz sind. Bei der Selbstmassage übst du gezielten Druck auf das Bindegewebe aus. Dabei wird die Flüssigkeit in der Faszie wie ein Schwamm ausgepresst. Die **Durchblutung wird etwas erhöht**, sodass sich das Gewebe mit **Nährstoffen und Sauerstoff** füllen kann.

Die Faszie hat die Fähigkeit kinetische Energie zu speichern und wieder freizusetzen. Ähnlich wie eine Sprungfeder oder ein Gummiband. Experten sprechen vom "Katapult-Effekt" des Bindegewebes. Beim Faszien-Yoga nutzt du Federn, Wippen, Springen und Schwingen, um dein Fasziennetz elastisch und geschmeidig zu halten. Deine **Faszien besitzen etwa sechsmal mehr sensible Nervenendigungen als deine Muskulatur**. Die Kräftigung der Körpermitte bildet demnach einen wichtigen Teil der Faszien-Yoga-Übungen

Das Zwerchfell ist eine Muskel-Sehnen-Platte, die Bauch und Brustraum voneinander trennt. Beim Ein- und Ausatmen wird diese Muskelfaszie angespannt bzw. entspannt. Der rhythmische Wechsel zwischen Aufspannen und Zusammenziehen verändert den Druck auf das gesamte Fasziennetz. Faszien-Yoga bringt dein gesamtes fasziales System in Balance.

Rückenschmerzen vorbeugen

Körper-Stabilität

Verbessert Beweglichkeit,  
Gleichgewicht und Kraft

Stärkt dein Körpergefühl

Stärkt dein Körpergefühl

Abbau von Stress & Entspannung

Widerstandsfähigkeit

elastisch und geschmeidiger  
Körper

## INTERVIEW MIT UP2PEAK VON ZÜRI RÄNNT

Auch bei 'Züri rännt' interessiert man sich für die Trailrunningszene der Zentralschweiz.

Der Redaktor von 'Züri rännt' hat uns über die Entwicklung der Trendsportart Trailrunning interviewt. In der Zentralschweiz gibt es leider noch nicht viele Trailrunning-Grossanlässe. Wir hoffen, dass sich dies in naher Zukunft ändert.

Das **Interview mit up2peak** findet ihr hier als Blog-Beitrag:

<https://zueriraennt.ch/blog/wir-haben-hier-noch-wenige-grossevents>

Willkommen bei Züri rännt im 2024!

LAUFEN ALS GEMEINSCHAFTSERLEBNIS

Laufgruppen

12. März - 19 Uhr Bürkliplatz Schiffsteg [mehr](#)

14. März - 19 Uhr Münsterhof [mehr](#)

Plogging mit Buy Food with Plastic

6. April - 9 Uhr ab Feldstrasse 42 Kreis 4 [mehr](#)

Züri rännt 10 km

14. April - 9 Uhr ab Bürkliplatz Schiffsterminal [mehr](#)

Verstärkung gesucht

Züri rännt sucht Dich als Leiter/in [mehr](#)

Züri rännt ist eine **multikulturell, kostenlos und mitgliedschaftsfrei zugänglichen Laufgruppe**, in denen sich Menschen, die neu oder vorübergehend in Zürich leben mit Einheimischen treffen. Der kostenlose, mitgliedschaftsfreie Zugang bietet dir unkompliziert Anschluss zum Laufen als Gemeinschaftserlebnis! Hier rennt man vorwiegend flach.

Nach fünf Jahren mit monatlichen, themenorientierten Ploggingserien bietet dir 'Züri rännt' mit Plogging einen neuen, spontaneren Ansatz. Gemeinsam wollen wir als Bewegungsmenschen ein Umweltengagement leisten und damit gleichzeitig darauf aufmerksam machen, dass es für die Littering-Problematik nachhaltige, gemeinschaftliche Lösungen braucht!

Fürs **Mitploggen** brauchst du keine Sportskanone zu sein, eine durchschnittliche Fitness und Spass an Bewegung reichen! Bitte Haushalthandschuhe und Abfallsäcke mitnehmen (neutral oder Züri Sack). Und versprochen: lehrreich und lustig ist es beim 'Züri rännt' Plogging immer!

## HOCHPULSER

Pulsformeln basieren auf Mittelwerten und können die Stoffwechselsituation des Einzelnen nicht erfassen. Da aber viel Zeit und Energie in das Training investiert wird und es schade wäre, wenn diese Zeit nahezu umsonst und ineffektiv ist, wäre vor allem in diesen Fällen eine **Bestimmung der Stoffwechselparameter mittels Leistungsdiagnostik** das Mittel der Wahl.

Hier wird genau der umgekehrte Weg gegangen: Die Pulsformel schätzt über Mittelwerte, was in der Muskulatur passiert. Wir messen hingegen den **Anteil des Fett- und Kohlenhydratstoffwechsels** und legen daraufhin die richtigen Pulswerte fest. So können wir eindeutig entscheiden, ob nun jemand ein Hochpulsler ist und infolgedessen natürlich auch mit höheren Herzfrequenzen (als es vielleicht die Pulsformel vorgeben würde) trainieren darf oder ob er/sie zukünftig das Training etwas lockerer angehen und sich mit niedrigeren Intensitäten (= Pulswerten) belasten sollte.

Hochpulsler sind häufiger bei Frauen als bei Männern anzutreffen und meist ist der hohe Puls unter Belastung gepaart mit niedrigen Blutdruckwerten (wodurch die Herzfrequenz dann kompensatorisch schnell ansteigt).

Die Herzfrequenz (HF) wird von vielen Faktoren beeinflusst, so auch in entscheidendem Maße von **genetischer Veranlagung**. Ein typischer „Hochpulsler“ hat genetisch bedingt überdurchschnittlich hohe HF-Werte, vor allem bei Belastung und oft auch in Bezug zu seiner maximalen HF.

Meist haben Hochpulsler schon beim Schuhe-Binden einen Puls von 120-130 Schlägen/min, kaum laufen sie los, erreichen sie schnell Werte von 140-160 Schlägen/min (und höher) – ohne sich dabei annähernd überfordert zu fühlen. Im Gegenteil, Hochpulsler können hierbei die Belastung oft noch erheblich steigern, ohne dass dabei die HF einen großen Anstiegswert aufweist.

Bei solch einem „Typus“ sind auch entsprechend höhere HF-Vorgaben notwendig, um ein effektives Training zu ermöglichen. Gerade die „Hochpulsler“, die sich dadurch auszeichnen, dass sie bei geringen Belastungsintensitäten schon mit recht hohen HF-Werten einsteigen, deren max. HF aber nicht zwangsläufig überdurchschnittlich hoch sein muss, werden – nach üblichen Standards ermittelt – ihr Sportlerleben lang HF-Vorgaben bekommen, die sie niemals einhalten können. Dies gilt gerade für die unteren Intensitätsbereiche (Grundlagenausdauertraining).

**Frauen** sind im Allgemeinen eher davon betroffen. Sie haben meist einen anderen **Puls-Leistungskurven-Verlauf als Männer**, ihre Herzfrequenzkurve verläuft **anfangs oft steiler**: im Normalfall hat sie im geringen Intensitätsbereich deutlich höhere HF-Werte als ein Mann. Mit zunehmender Belastungsintensität wird dieser Unterschied geringer, so dass sich die HF-Kurve dann immer mehr angleicht und so z.B. die max. HF sogar nahezu identisch sein kann. Dies liegt darin begründet, dass sich bei einer Frau, bei steigender Belastung im niedrigen Intensitätsbereich, **nur die HF erhöht, nicht aber das Herzschlagvolumen** (= Blutmenge, die das Herz pro Schlag in den Kreislauf pumpt). Erst bei höherer Belastung erhöht sich bei Frauen letzteres. Bei einem **Mann** hingegen **erhöht sich von Beginn an beides**. Da beide Faktoren aber maßgeblich die Blut- und damit Sauerstoffversorgung beeinflussen, muss ein fehlender bzw. nur niedriger Anstieg des Herzschlagvolumens bei einer Frau durch eine entsprechend höhere HF ausgeglichen werden. Bei gleicher Intensität und bei gleicher maximaler HF kann so eine Frau bei einer niedrigen Belastung eine bis zu 5-10% höhere HF im unteren Trainingsbereich aufweisen als ein Mann.

Quelle: <https://diediagnostikzentren.de/2016/01/21/hochpulsler/>

## VO2 MAX

Um seinen Fitnesslevel zu bestimmen und im Verhältnis zu Geschlechts- und Altersgruppe einzuordnen, ermittelt man gerne seinen VO2 max.

VO2max ist die **maximale Sauerstoffmenge, die pro Minute und Kilogramm Körpergewicht bei maximaler Leistung vom Körper aufgenommen und verwertet werden kann.**

Bis vor kurzem konnte der Wert nur durch eine Leistungsdiagnostik (Spiroergometrie = Auswertung der Atemgase bei steigender Belastung) ermittelt werden. Mittlerweile haben es die Uhrenhersteller aufgrund von aufwendigen Daten ermöglicht, den VO2max zu berechnen. Die gemessene Herzfrequenz und Laufparameter sowie das hinterlegte Gewicht, Geschlecht und Alter des Sportlers gehen in die Berechnung ein. Die errechneten Werte sind ziemlich genau. Jedoch gab es bei mir zwischen dem angegeben Wert auf der Garmin Fenix 6 und der Spiroergometrie eine Abweichung von 4.

In der untenstehenden Tabelle sieht man sehr gut, dass **Frauen** einen um ca. **10 – 15% niedrigeren VO2max** als Männer haben. Zudem spielt das Alter auch eine Rolle. Ein Vergleich macht tatsächlich nur innerhalb des eigenen Geschlechts und der Altersgruppe Sinn.

Der VO2max ist ein guter Fitnessindikator, da er sich durch konsequentes Training deutlich verbessern lässt.

Es lohnt sich den Wert über einen längeren Trainingszyklus als Fortschrittsanzeiger zu betrachten.

| Richtwerte VO2max -Männer- |            |             |              |         |          |              |
|----------------------------|------------|-------------|--------------|---------|----------|--------------|
| Altersgruppe               | Mangelhaft | Ausreichend | Befriedigend | Gut     | Sehr gut | Hervorragend |
|                            |            |             |              |         |          |              |
| 20 - 29                    | kleiner 31 | 31 - 38     | 39 - 46      | 47 - 54 | 55 - 62  | größer 62    |
| 30 - 39                    | kleiner 28 | 28 - 35     | 36 - 43      | 44 - 50 | 51 - 56  | größer 56    |
| 40 - 49                    | kleiner 25 | 25 - 31     | 32 - 38      | 39 - 45 | 46 - 51  | größer 51    |
| 50 - 59                    | kleiner 22 | 22 - 28     | 29 - 35      | 36 - 41 | 42 - 46  | größer 46    |
| 60 - 69                    | kleiner 20 | 20 - 25     | 26 - 31      | 32 - 36 | 37 - 40  | größer 40    |
| Richtwerte VO2max -Frauen- |            |             |              |         |          |              |
| Altersgruppe               | Mangelhaft | Ausreichend | Befriedigend | Gut     | Sehr gut | Hervorragend |
|                            |            |             |              |         |          |              |
| 20 - 29                    | kleiner 27 | 27 - 32     | 33 - 39      | 40 - 46 | 47 - 53  | größer 53    |
| 30 - 39                    | kleiner 25 | 25 - 30     | 31 - 36      | 37 - 42 | 43 - 48  | größer 48    |
| 40 - 49                    | kleiner 22 | 22 - 27     | 28 - 32      | 33 - 37 | 38 - 43  | größer 43    |
| 50 - 59                    | kleiner 19 | 19 - 23     | 24 - 28      | 29 - 33 | 34 - 38  | größer 38    |
| 60 - 69                    | kleiner 16 | 16 - 20     | 21 - 24      | 25 - 29 | 30 - 34  | größer 34    |

## SPIROERGOMETRIE

Für einmal galt am letzten Mittwoch nicht, die Beine zu vertrampen 😊

Bei 'Anliker bewegt' in Luzern wurden wir ins spannende Thema 'Leistungsdiagnostik & 3 D Laufanalyse' eingeführt.

Wir konnten viel Neues dazu lernen in Sachen Bewegungsmuster und Laufstil. Im Weiteren konnten wir in der Pause – vor der live Spiroergometrie-Session – einige neue Kraft- und Stabilitätsübungen kennenlernen, indem wir mitmachen konnten.

Guido konnte im zweiten Teil live auf dem Ergometer eine Performance einlegen. Wir konnten live seine Spiro-Daten wie Puls, VO2max, anaerobe und aerobe Schwelle etc. am Bildschirm mitansehen und diese wurden uns von Dr. sc. ETH, Elmar Anliker, Bewegungswissenschaftler, laufend erläutert.

Falls du demnächst auch einen Leistungstest machen möchtest, dann ist 'Anliker bewegt' sicher die geeignete Adresse.

<https://anliker-bewegt.ch/>



## JONAS DEICHMANN'S NEUSTES PROJEKT

Der deutsche Extremsportler, der in Solothurn wohnt, steht vor einer neuen Challenge.

Er wird vom 9. Mai bis 9. September 2024 täglich (**120 Tage Non-Stopp**) einen Ironman-Triathlon absolvieren.

Für diejenigen, die nicht wissen was das heisst...

|                  |                     |                   |
|------------------|---------------------|-------------------|
| <b>Schwimmen</b> | → 3,8 Km täglich    | → total 456 Km    |
| <b>Radfahren</b> | → 180 Km täglich    | → total 21'000 Km |
| <b>Laufen</b>    | → 42,195 Km täglich | → total 5063 Km   |

Die Prüfung soll auf der Strecke des legendären Triathlons 'Challenge Roth' in Deutschland stattfinden.

Im Jahre 2021 – während Corona – umrundete er in 14 Monaten schwimmend, radelnd und laufend die Erde, da waren es bereits 120 Ironmans. Zurzeit ist Jonas in einem zweimonatigen Trainingslager und bereitet sich auf diese Herausforderung vor. Hut ab!

## TRAILTIPP

**VIERWALDSTÄTTERSEE-LOOP 143 km | ↑ 5481 Hm ↓ 5535 Hm**

Wir haben für dich die passende Mehrtagestour zusammengestellt.

Oder vielleicht möchtest du den Vierwaldstättersee-Loop in einem Tag umrunden, wie ich (Nathalie) es am 3. Juni 2021 gemacht habe?



Die Etappen:

| Tag | Ausgangspunkt     | Endpunkt          | Strecke | Aufstieg | Abstieg | Dauer        |
|-----|-------------------|-------------------|---------|----------|---------|--------------|
| 1   | Brunnen           | Vitznau           | 15.7 km | 552 HM   | 559 HM  | 3:45 Stunden |
| 2   | Vitznau           | Küssnacht am Rigi | 18.1 km | 605 HM   | 549 HM  | 4:15 Stunden |
| 3   | Küssnacht am Rigi | Luzern            | 17.4 km | 266 HM   | 292 HM  | 4:00 Stunden |
| 4   | Luzern            | Alpnachstad       | 18.6 km | 744 HM   | 750 HM  | 5:15 Stunden |
| 5   | Alpnachstad       | Ennetbürgen       | 19.1 km | 866 HM   | 871 HM  | 4:45 Stunden |
| 6   | Beckenried        | Rütli             | 12.6 km | 629 HM   | 696 HM  | 3:45 Stunden |
| 7   | Rütli             | Flüelen           | 23.8 km | 974 HM   | 974 HM  | 6:40 Stunden |
| 8   | Flüelen           | Brunnen           | 15.4 km | 845 Hm   | 844 HM  | 4:00 Stunden |

Bald nähern sich die Feiertage wie Auffahrt, Pfingsten oder Fronleichnam ... Es wird bald Zeit, dass du Pläne schmiedest 😊

Der Vierwaldstättersee kann in der Kombination vom Waldstättersee (Weg Nr. 98) und dem Weg der Schweiz (Weg Nr. 99) in mehreren Etappen umrundet werden und bietet eine sehr attraktive, technisch und konditionell, aber nicht anspruchsvolle Tour.

### NICE TO KNOW:

Die «Furzidee» – den Vierwaldstättersee in unter 24 Stunden zu Fuss zu umrunden – kam mir, weil ich testen wollte, ob ich es schaffe mehr als hundert Kilometer am Stück zu rennen. Ich hatte mich nämlich für meinen ersten 100K, den Swiss Alps 100, im August des gleichen Jahres angemeldet. Aus diesem Grunde entschloss ich mich, ein bisschen mehr als 100 Km anzupeilen und dafür ein bisschen weniger Höhenmeter als beim Swiss Alps 100 zurückzulegen.

Am 3. Juni 2021 machte ich mich zusammen mit Flurina morgens um 06.00 Uhr (Start bei der Kappelbrücke in Luzern) auf, den Vierwaldstättersee in unter 24 Stunden zu umrunden. Wir wurden auf unserer Runde von Klaus Wesp in Sachen Verpflegung bestens versorgt. Wir hatten riesig Spass auf dieser Runde, haben uns super unterhalten und mental waren wir bestens darauf vorbereitet. Insgesamt haben wir rund vier Stunden Pausen eingelegt. Es war einfach genial und ich hoffe sehr, dass ich diese Challenge demnächst wiederholen kann.

### Machbar ist der 'LAKE LUCERNE LOOP – THE <24 H CHALLENGE

Hier einige Daten, wie es bei dir auch aussehen könnte:

Durchschn. Tempo 8:08 /km

Bewegungszeit 19:11:39

Durchschn. verstrichenes Tempo 9:59 /km

Verstrichene Zeit 23:32:23

Schnellste Zwischenzeit 5:26 /km



Glückwunsch! Du hast soeben deine drittschnellste Zeit auf 50 km erreicht!

Distanz  
141,46 km

Höhenzunahme  
4.994 m

Bewegungszeit  
19:11:39

Durchschn. Tempo  
8:08 /km

Durchschn. SAT  
6:56 /km

Kalorien  
11.645 Kcal

Wir erleichtern dir den Einstieg ins Trailrunning und zeigen dir die wichtigsten Basics. Auch für Fortgeschrittene und Cracks haben wir viele Tourentipps und Trainingstage für einen grenzenlosen Trailrunning-Spass auf Lager.

Sportlicher Gruss & Keep on Running

Nathalie & Guido