



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

NEWSLETTER APRIL 2024



**„Das Gipfelglück ist nur ein Wunsch der Untengebliebenen.“
(Reinhold Messner)**

Inhaltsverzeichnis:

Aktuelle up2peak Events.....	3
Lake to Summit Sunset @ Fronalpstock.....	5
Neues Trailrunning Camp in Morschach-Stoos.....	5
Sonstige Events.....	6
Pilatesflows & Trailskills am Sempachersee.....	6
Pilatesflows & Speedhiking Sunrise @ Drachenalp.....	7
Umfassende Dokumentation übers Trailrunning.....	7
Beckenboden-Training.....	8
Der ultimative Morgen-Boost.....	8
Selbstgemachte Gels.....	9
Avocado – Superfrucht oder Kalorienbombe?.....	9
Supersnack Haselnuss.....	10
Ressource Ultra.....	10
Zink.....	11
Trailtipp.....	11

AKTUELLE UP2PEAK EVENTS

Save the date:

Tragt euch diese Termine bereits fett in die Agenda ein. Aufgrund der aktuellen hohen Schneelage mussten wir einige Touren auf später verschieben.

Pünktlich zur Sommersonnenwende bieten wir an folgenden Daten folgende Highlights an:

Donnerstagabend, 20. Juni **extended trail-maniacs Tour** Klimsenhorn

Freitagabend, 21. Juni **Lake to Summit Tour** Fronalpstock

Weitere Touren auf die Silbernen, auf den Arvirgrat, am Göschenalpsee und noch viele mehr werden nächstens auf unserer Homepage aufgeschaltet.

Tag	Datum	Touren	CHF pro Pers.
Freitagmorgen	17.05.2024	Drachenalp Sunrise Speedhiking & Pilatesflows Einsteiger/Fortgeschrittene	50
Samstag	18.05.2024	Giswilerstock Workshop/Traingingstag Einsteiger/Fortgeschrittene	55
Mittwochabend	22.05.2024	Med-Ice Luzern Kältekammer Besuch	15*
Freitag	24.05.2024	Pilatus Sunrise Speedhike & Zmorge Einsteiger/Fortgeschrittene	35
Sonntag	26.05.2024	Early-Risers Stanserhorn Fortgeschrittene	15
Donnerstag (Fronleichnam)	30.05.2024	Silener Höhenweg & Seewlisee Trainingstag Fortgeschrittene	55
Freitagabend	07.06.2024	Wirzveli Horn Trailskills-Kurs Einsteiger	45
Mittwoch	19.06.2024	Brienzer Rothorn Loop Trainingstag Fortgeschrittene	55
Freitag	21.06.2024	Fronalpstock Sunset 'Lake 2 Summit' Trainingstag Fortgeschrittene	55

Donnerstagabend	27.06.2024	Allenwinden Kriens Testevent LEKI & LOWA	0
Freitagabend	12.07.2024	Engelberg Trailskills-Kurs Einsteiger	45
Samstag	27.07.2024	Bödmeren-Urwald Moutathal Trainingstag Fortgeschrittene	55
Samstag	17.08.2024	Storeggpass Trainingstag Fortgeschrittene	55
Samstag-Sonntag	21.- 22.09.2024	Piatus Yoga & Trailrunning Camp Einsteiger/Fortgeschrittene	ab 125

* für trail-maniacs Vereinsmitglieder kostenlos



Letzte Chance zum Anmelden

Das Trailrunning & Yoga Camp in Engelberg ist fast ausgebucht.

Es hat nur noch **ein Doppelzimmer frei**. Jetzt gleich noch anmelden fürs ganze Weekend 'Dä Schneller isch dä Gschwinder' 😊

Du kannst dich aber gerne für den Tageskurs am Samstag anmelden oder nur am Season Opening teilnehmen. Teste dort die neusten Trailrunningschuhe diverser grosser Marken (z.B. Dynafit, Lowa, Adidas, Salomon) wie auch Trailrunningstöcke von Leki.

Weitere Infos unter:

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

LAKE TO SUMMIT SUNSET @ FRONALPSTOCK

SAVE THE DATE: 21. Juni 2024



Lass dich verzaubern von diesem Highlight und erlebe die **Sommer-Sonnenwende** auf einem der schönsten Gipfel der Zentralschweiz. Zehn Schweizer Seen und unzählige Alpengipfel können von oben erblickt werden.

IDEALES VORBEREITUNGS-TRAINING FÜR DEN STOOS-TRAIL AM 6.7.2024.

Wir starten auf Seehöhe in Brunnen und trailen hinauf via Axenstein-Eu-Bärentros zum Stoos. Wir machen auf dem Stoos einen kleinen Abstecher via Unterbäch zum aussichtsreichen Huser Stock. Von dort aus geniessen wir den schönsten, gut ausgebauten Gratabschnitt mit seinen vielen Stufen.

Der Wanderweg ist mit T3 gekennzeichnet und ist nicht sehr exponiert. Wir geniessen auf dem Grat oder im Bergrestaurant Fronalpstock den wunderbaren Sonnenuntergang. Wir werden im Bergrestaurant Fronalpstock etwas Kleines gemeinsam essen, bevor wir beim Eindunkeln unser Downhill nach Morschach fortsetzen. Dort wartet dann unser Shuttle auf uns, welcher dich wieder nach Brunnen, Küsnacht oder Emmenbrücke bringt.

<https://trailrunzentralschweiz.ch/lake-to-summit-fronalpstock-21-06-2024/>

NEUES TRAILRUNNING CAMP IN MORSCHACH-STOOS

Aufgrund der grossen Nachfrage nach sportlichen Camps, werden wir voraussichtlich vom 31.8.-01.09.2024. ein weiteres Trailrunning Camp in Morschach oder auf dem Fronalpstock organisieren. Dies ist momentan in Planung und wir informieren euch demnächst darüber.

Variante 1:

FRONALPSTOCK



Variante 2:

MORSCHACH MATTLI SEMINARZENTRUM



SONSTIGE EVENTS

Hier wieder ein paar Event-Ideen, um dich richtig auspowern zu können

Sehr empfehlenswert für deinen Kraftaufbau & Kondition ist der Vertical 'Stairways to heaven'.
Kurze, knackige & steile Sache!

20.04.2024	Rotseelauf	https://www.rotseelauf.ch/
21.04.2024	Zürich Marathon	https://www.zuerichmarathon.ch/
26.04.2024	Tüfelsschlucht Berglauf	https://www.juratoptour.ch/de/wertungslaeufe/tuefelsschlucht-berglauf
27.04.2024	Luzerner Stadtlauf	https://www.luzernerstadtlauf.ch/
28.04.2024	Aargauer Volkslauf	https://www.volkslauf.ch/
28.04.2024	MIUT Madeira	https://www.miutmadeira.com/en/race/85-course
04.05.2024	Trail Noble Contrée VS	https://trail-noble-contree.ch
04.05.2024	Genève Marathon	https://generaligenevemarathon.com/
04.05.2024	Sempachersee Lauf	https://www.sempacherseelauf.ch/
04.05.2024	Seetrail Marathon	https://seetrailmarathon.jimdofree.com/
04.05.2024	Jura Swiss Trail	https://www.juraswisstrail.ch/
11.05.2024	Stairways to heaven Ticino	https://www.stairways.ch/en/
18.05.2024	Grand Prix von Bern (GP)	http://www.gpbern.ch
26.05.2024	3 Länderlauf	https://3laenderlauf.org/de/informationen/
26.05.2024	Winterthur Marathon	https://winterthur-marathon.ch/
26.05.2024	Blüemlisalp-Lauf	https://bluemlisalp-lauf.ch/
26.05.2024	Xtratrail Lavaux	www.xtratrailavaux.ch
26.05.2024	Bellinzona CASTLES & GO	https://www.castlesandgo.com/
26.05.2024	Pfingstlauf Wohlen	https://www.pfingstlauf.ch/

PILATESFLOWS & TRAILSKILLS AM SEMPACHERSEE

Wie bereits im letzten Newsletter erwähnt, werden wir diesen **Kombi-Kurs** vorerst mal vom **15. Mai bis 12. Juni 2024** (5 x) durchführen.

Es ist jeweils möglich, euch kurzfristig anzumelden und auch nur den Pilatesflows-Kurs à CHF 15 oder den Trailskills-Kurs à CHF 20 zu besuchen. Im Anschluss zum Kurs gibt's einen feinen Smoothie und Einkaufsvergünstigungen im Skinfit Shop in Sempach.

Gerne könnt ihr euch hier anmelden:

<https://trailrunzentralschweiz.ch/pilatesflows-trailskills-mittwoch/>



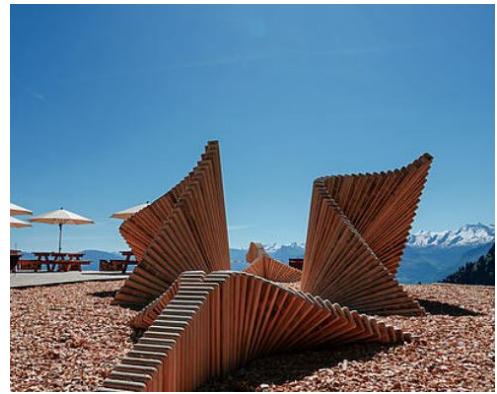
PILATESFLOWS & SPEEDHIKING SUNRISE @ DRACHENALP

Save the date: 24. Mai 2024

Wir werden im Dunkeln starten und auf einem wunderbaren Trail in der Dämmerung hochlaufen. Auf der Drachenalp werden wir bei Sonnenaufgang unsere Matten ausbreiten und eine Stunde Pilatesflows bei schönster Aussicht auf den See geniessen. Anschliessend geht's im Tageslicht wieder hinunter zum Startort 'Allenwinden-Parkplatz' in Kriens.

Während dem Auf- und Abstieg geben wir dir wertvolle Tipps und Tricks zur Up- und Downhill-Technik, zur Ernährung während dem Wandern, Ernährungstipps, Sicherheitsaspekte u.v.m.

<https://trailrunzentralschweiz.ch/drachenalp-speedhiking-pilatesflows/>



UMFASSENDE DOKUMENTATION ÜBERS TRAILRUNNING

Die Fa. Jenpix GmbH hat im Auftrag von C&A im Rahmen eines umfangreichen Laufsport-Ratgebers die Sportart Trailrunning vorgestellt.

Dieser interessante Artikel wurde uns zur Verfügung gestellt, damit du noch weitere Infos, Tricks und Tipps zum Trailrunning erhalten kannst.

Der Artikel beantwortet mehrere Fragen, die sich Trailrunning-Neuling zu Beginn sicherstellen:

- Was ist Trailrunning?
- Wie gesund ist Trailrunning?
- Welche Voraussetzungen solltest du mitbringen?
- Welche Trailrunning-Ausrüstung brauchst du?
- Welche Tipps können Trailrunning-Anfänger beachten?

<https://www.c-and-a.com/ch/de/shop/trailrunning-fuer-anfaenger>

BECKENBODEN-TRAINING

Für unsere künftigen Trailruns ist es enorm wichtig, dass wir einen **gestärkten Rumpf** und einen **starken Beckenboden** haben. Aus diesem Grunde werden wir künftig vermehrt das Pilatesflows in unsere Trail-Angebote einfließen lassen.

Die Schicht aus Muskeln und Bändern zuunterst in unserem Becken stützen unter anderem die Organe von unten und sorgt für Stabilität in der Körpermitte. Der Beckenboden besteht aus **18 paarigen Muskeln sowie 15 Bändern**. Diese bilden eine Art Hängematte, die zwischen Schambein, Steissbein und Sitzbeinhöckern aufgespannt ist.

Viele Frauen leiden nach einer Schwangerschaft, in den Wechseljahren oder bei starkem Übergewicht an einer schwachen Muskulatur und geschwächtem Bindegewebe im Beckenboden. Dies mit der Folge von Inkontinenz, was beim Trailrunning sehr störend sein kann. Wir geben dir ein paar Tipps wie du deinen Beckenboden künftig stärken kannst:

- **Verhalten im Alltag**
Schweres Heben von Lasten vermeiden. Drehe deinen Kopf und deinen Oberkörper beim Husten, Niesen und Nasenputzen ab, so dass deine Beckenorgane weniger Druck verspüren
- **Kräftigungsübungen**
Setze dich entspannt auf einen Stuhl und atme tief durch die Nase ein und den Mund wieder aus. Beim Einatmen wird der Beckenboden bewusst entspannt, beim Ausatmen die Harnröhre und den After verschlossen. Die Anspannung beim Ausatmen etwa 5 bis 8 Sekunden halten. Wiederhole die Übung 10 x und lege eine Minute Pause ein. 2 bis 3x täglich drei Serien à 10 Wiederholungen sind ideal.
- **Mit Biofeedback trainieren**
Mithilfe von Sensoren und elektronischen Geräten kann die Muskelspannung sichtbar gemacht werden. Diese Gadgets zeigen an, ob du die Übung richtig machst.

Weitere Informationen findet ihr unter:

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

DER ULTIMATIVE MORGEN-BOOST

Ein Glas warmes Wasser, gleich morgens auf nüchternen Magen. Das hört sich nicht so sinnvoll an, aber es bewirkt tatsächlich viel! In der Chinesischen Medizin wie auch im Ayurveda ist dies ein gesundes Morgenritual.

Das warme Wasser sendet einen Verdauungs-Impuls an dein Magen-Darm-System. Ausserdem wird durch die hohe Temperatur der **Stoffwechsel angeregt**, der Kreislauf kommt in Schwung, sodass der Körper die Nahrung besser in seine Einzelteile aufspalten kann. Die Flüssigkeit muss so nicht zuerst auf Körpertemperatur gebracht werden.

Tipp: Du kannst auch ein bisschen Zitronensaft dazu tun oder Apfelessig. Dies ist ein super Trick, um deine Blutzuckerwerte nicht in die Höhe zu treiben.

A propos trinken: Vergiss nicht täglich mindestens 1 bis 2 Liter Wasser, ungesüssten Tee oder verdünnte Frucht- oder Gemüsesäfte zu trinken. Nur so haben die Nahrungsfasern genug Wasser, um zu quellen. Das verbessert die Stuhlkonsistenz und wirkt einer Verstopfung entgegen.

SELBSTGEMACHTE GELS

Wer die gekauften fixfertigen Gels nicht gut verträgt, dem empfehlen wir diese selbst herzustellen.

Hier ein leckeres Rezept von einem **Dattel-/Kakaogel**

- 4 normale Datteln oder 2 große Medjool-Datteln (entkernt)
- 3 EL Agavendicksaft
- 1 TL Chiasamen
- 1 TL natives Kokosöl
- 1-2 TL Kakaopulver
- 1 Prise Salz
- 75 ml Wasser

Zubereitung:

Alle Zutaten mit einem Küchenmixer während ca. 2 Minuten gut mixen, bis die Masse flüssig ist und keine Dattelstückchen mehr zu sehen sind. Je mehr Power deinen Mixer hat, desto besser.

Anschließend die Masse mit Hilfe eines Trichters in Gel-Fläschchen füllen – fertig!

Kurz vor dem Lauf mixen und nicht in den Kühlschrank legen (Kokosfett härtet).

Übrigens, statt mit **Avocado** geht's auch mit einer halben reiferen Avocado und zusätzlich mit einem Spritzer Zitronensaft

SUPERSNACK HASELNUSS

Haselnüsse sind hervorragende Snacks auf Trailruns oder Wanderungen. Sie erhalten viele Ballaststoffe und weisen ein günstiges Verhältnis von gesättigten und ungesättigten Fettsäuren auf.

Sie besitzen viel **Vitamin E** sowie **B-Vitamine** und ausserdem den höchsten Gehalt an **Biotin** von allen Nussarten. Biotin stärkt die Fingernägel und verschönert die Haut. Auch für uns Sportler ist es sehr empfehlenswert, diese regelmässig als Snack zwischendurch zu essen, weil sie **Magnesium, Phosphor, Kalium, Eisen und Kalzium** enthalten. Zudem liefern sie die Spurenelemente **Zink und Kupfer** sowie sekundäre Pflanzenstoffe. Sie sind zudem gut für die Verdauung und helfen auch einen erhöhten Cholesterinspiegel sowie das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Typ-2-Diabetes zu mindern.

RESSOURCE ULTRA

Für Langstreckenläufer, welche Distanzen von 160 Km auf einmal bezwingen oder gar an Wüstenläufen, Swiss Peaks 360 und neu sogar am 660 Km teilnehmen, empfehlen wir zwischendurch diese hochkonzentrierte Trinknahrung. Diese weist die höchste Proteinkonzentration auf.

Beste Proteinqualität – 60% Molkenprotein, 40% Kasein

Sehr hohe Energiedichte mit 2,25kcal/ml (450kcal pro 200ml)

Anbei ein Rezept für ein Beeren-Smoothie... natürlich ausserhalb des Rennens

ZINK

Zink ist nicht nur gut für die Haare, die Haut und fürs Immunsystem, sondern es **stärkt** auch die **Sehkraft**, das **Gehirn** und die **Fruchtbarkeit** bei Männern.

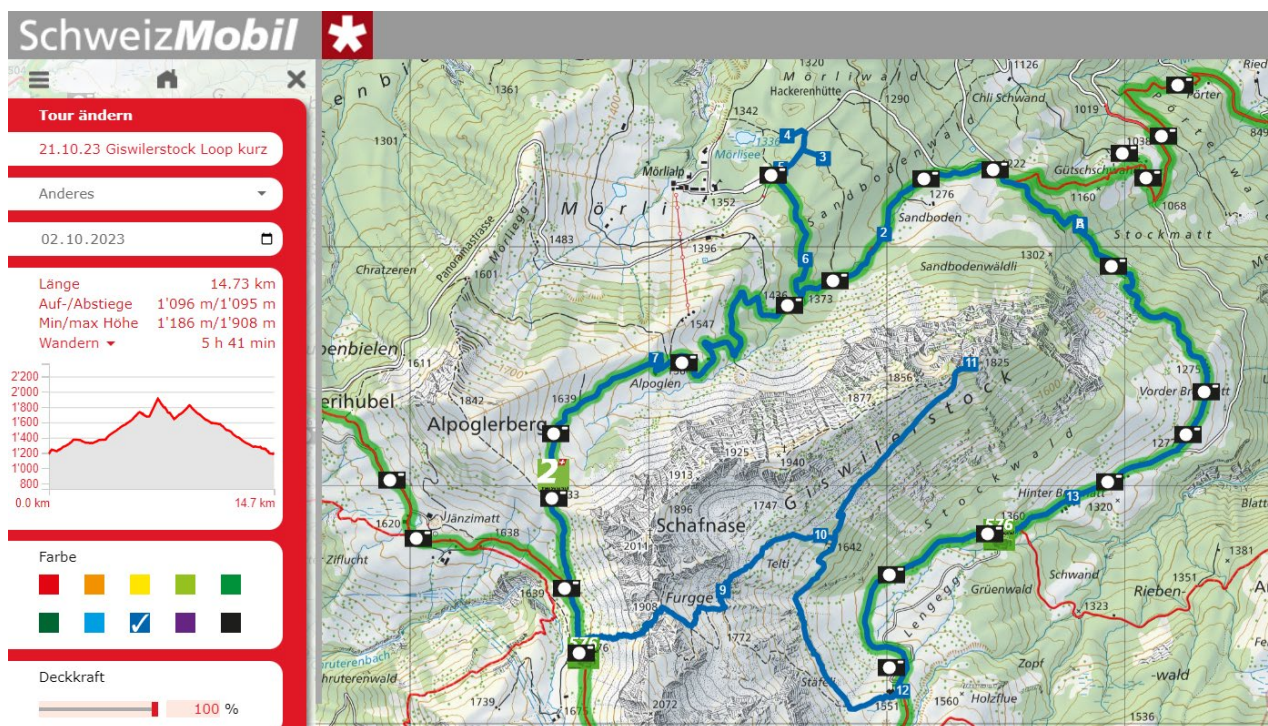
Viele von uns Sportler:Innen glauben, dass wir u.a. durch die Ausscheidung von Schweiß an einem Zink-Mangel leiden. Viele Präparate sind jedoch zu hoch dosiert. Die max. Tagesdosis ist 6,5 Milligramm. (Burgerstein Zinkvital enthält 14 mg, Lee-Sport 19,6 mg). Zu viel Zink kann Bauchweh, Kupfermangel, Blutarmut und Störungen des Fettstoffwechsels und Immunsystems hervorrufen. Vor allem bei Menschen mit chronischen Darmkrankheiten ist ein Zinkmangel üblich. Iss ausgewogen mit Fleisch, Eier, Käse und Milch. Auch vegetarische Lebensmittel wie Vollkornprodukte wie Wildreis und Haferflocken, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen liefern viel Zink. So bist du gut versorgt in Sachen Zink.

Falls du Erkältungssymptome hast, dann solltest du Zinkpräparate innert 24 Stunden nach dem Krankheitsausbruch zu dir nehmen.

TRAILTIPP

Giswilerstock Loop

Distanz: ca. 14-17 Km
Höhenmeter: ca. 1000 Hm
Tailzeit: ca. 2 ½ -3 Stunden



Am 18. Mai 2024 bieten wir die Tour als Workshop/Trainingstour für Einsteiger und Fortgeschrittene an. Es ist möglich die Tour abzukürzen und den zusätzlichen Anstieg von der Fluonalp auf den Giswilerstock auszulassen.

Ab der Fluonalp folgen wir dem Bärmandlipfad rund um das gewaltige Kalkmassiv, dem Giswilerstock. Auf uralten Verbindungswegen geht es von Alp zu Alp. Grosse Teile des Weges führen durch das Wildruhe- und Jagdbanngebiet. Hier können Rehe, Gemse und Hirsche, aber auch Steinadler beobachtet werden. Die Gegend ist überaus reich an Sagen rund um die Bärmandli. Auf dem Rundweg kannst du in der Fluonalp kurz einkehren. Hier gibt's unter anderem feine Älplermagronen! Entweder gönnt's du dir diese vor oder nach dem Aufstieg zum Giswilerstock.

Ein Panorama vom Pilatus über den Titlis bis zu den Berner-Alpen lässt dein Herz während dieser traumhaften Trailrunning-Tour höherschlagen.

Hier ein paar Impressionen zu dieser spannenden und abwechslungsreichen Tour im schönen Obwalden:



Wir freuen uns, wenn du dabei bist!

Lass dich von unserem umfassenden Angebot auf unserer Homepage inspirieren.

Wir zeigen dir an einem der nächsten Kurse oder Trainingstage wie du einfach & effizient den Berg erklimmst.

Wir bieten auch private Coachings, Mentaltrainings und Hypnosetherapien an. Wir helfen dir z.B. bei der Überwindung deiner Höhenangst oder beseitigen gemeinsam Barrikaden nach Verletzungen. Oder vielleicht möchtest du neben deinem bisherigen Training noch regelmässig IHHT-Sessions (simuliertes Höhentraining) besuchen?

Wir freuen uns dich bald auf den Trails zu begleiten.

Sportliche Grüsse

Nathalie & Guido

