



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

NEWSLETTER Mai 2024



Ab auf die flowigen Trails & erlebe Natur pur!

Inhaltsverzeichnis:

UNSERE HIGHLIGHTS.....	3
ANDERE EVENTS.....	4
WEITWANDERWEGE SCHWEIZ.....	4
MEGAMARSCH – IM WANDERTEMPO.....	4
MIUT MADEIRA ULTRA TRAIL 85K.....	6
GREIFVOGEL-ATTACKEN HABEN HOCHSAISON.....	10
NEUES PROJEKT: IRONMAN-WELTREKORD.....	11
NÄHRSTOFFANALYSE & UNVERTRÄGLICHKEIT.....	11
BLAUE ZEHENNÄGEL – DAS LEIDEN VIELER LÄUFER.....	12
KREATIN & AMINOSÄUREN.....	13
TRAILTIPP STANSERHORN.....	15

UNSERE HIGHLIGHTS

Tag	Datum	Touren	CHF pro Pers.
Mittwochmorgen	15.05.- 12.06.2024	Sempachersee Pilatesflows/Trailskills-Kurs 4x Einsteiger/Fortgeschrittene	35
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	Wirzweli Horn Trailskills-Kurs Einsteiger	45
Freitag-Sonntag	14.- 16.06.2024	Engelberg Trail-, Skyrunning & Yoga Camp Einsteiger/Fortgeschrittene	ab 125
Mittwoch	19.06.2024	Brienzer Rothorn Loop Trainingstag Fortgeschrittene	55
Freitag	21.06.2024	Fronalpstock Sunset 'Lake 2 Summit' Trainingstag Fortgeschrittene	55
Samstag	27.07.2024	Bödmeren-Urwald Trainingstag Forgeschrittene	55

ANDERE EVENTS

Hier wieder ein paar ausgewählte Events von Hunderten, um euch richtig auszupowern 😊

	11.05.2024	Stairways to heaven Ticino	1,3	780	https://www.stairways.ch/en/
	18.05.2024	Grand Prix von Bern (GP)	16		http://www.gpbern.ch
	26.05.2024	3 Länderlauf	10, 21, 42		https://3laenderlauf.org/de/informationen/
	26.05.2024	Winterthur Marathon	10, 21, 42		https://winterthur-marathon.ch/
	26.05.2024	Blüemlisalp-Lauf	15,5	809	https://bluemlisalp-lauf.ch/
	26.05.2024	Xtratrail Lavaux	20/34/50	870/1560/21	www.xtratrailavaux.ch
	26.05.2024	Bellinzona CASTLES & GO	11		https://www.castlesandgo.com/
	26.05.2024	Pfingstlauf Wohlen	10		https://www.pfingstlauf.ch/
Juni	01.06.2024	Il Cuors di Flem	21	750	https://guide.swiss-running.ch/events/3378
	01.06.2024	Mozart 100 by UTMB	39, 81, 105	div	https://www.mozart100.com
	02.06.2024	Rütlichschwur Gedenklauf	9,5	1100	https://berglauf-seelisberg.ch/berglauf
	7.-9.6.24	DXR Dolomiti Extreme Trail	55	3100	https://dolomitiextremetrail.com/it/index
	08.06.2024	Baldeggersee Lauf	16	30	http://www.baldeggerseeauf.ch/
	09.06.2023	Haldi Berglauf	9,5	1400	https://www.zugerbergfinanz-classic.ch/
	07.-08.6.24	Niesen Treppenlauf	3	1670	https://www.niesen.ch/de/erlebnisse/treppenlauf
	15.06.2024	Skyrun Monte Rosa	35	3500+	https://www.monterosaskymarathon.com/monte-rosa-skyrun-2024/?lang=en
	16.06.2024	Bannalper Berglauf	ca. 9	1000	https://scbw.ch/bannalper-berglauf.html
	24.06.2024	Scenic Trail	31, 54, 130	div	https://scenictrail.ch
	24.06.2024	Scenic Skyrace	31	1800	https://scenictrail.ch/en/k31/
	22.06.2024	Trailrun Pilatus	9,5	950	https://www.swisstrailrun.ch/
	29.06.2024	Morobbia Trail	33	2500	https://morobbia-trail.ch/

WEITWANDERWEGE SCHWEIZ

Falls du während deinen Ferien oder während den kommenden Feiertagen noch planlos bist und gerne eine Etappen-Wanderung bzw. Trailrunning-Etappen-Tour machen möchtest, dann haben wir dir hier ein paar spannende Vorschläge:

Route	Kilometer	Höhenmeter
VIA SBRINZ Stansstad – Ponte (I)	115	6'300
VIA ALPINA Vaduz - Montreux	390	23'500
TRANS SWISS TRAIL Porrentruy – Mendrisio	390	17'600
VIA JACOBI Konstanz – Genève	645	17'500
JURA-HÖHENWEG Dielsdorf – Nyon	320	13'800
ALPENPÄSSE-WEG St. Moritz – St. Gingolph	695	49'200
VIA GOTTARDO Basel- Chiasso	320	10'200

MEGAMARSCH – IM WANDERTEMPO

Dies ist eine neue Challenge, welche in Deutschland's Grosstädten sowie am 5.10. und vom 26.-27.10.2024 auch in der Schweiz stattfindet. Es sind diverse 100Km sowie 50Km Läufe geplant. Dies ist eine super Möglichkeit, eine fremde Stadt laufend näher kennenzulernen und dabei stets in Bewegung zu bleiben.

Die **Wander-Challenge** findet vor allem in den Grosstädten Deutschlands statt. Auch in Österreich und jetzt auch in der Schweiz sind diverse Challenges geplant.

Sogar in **Mallorca** findet am 22.2.2025 eine 50km Herausforderung statt.

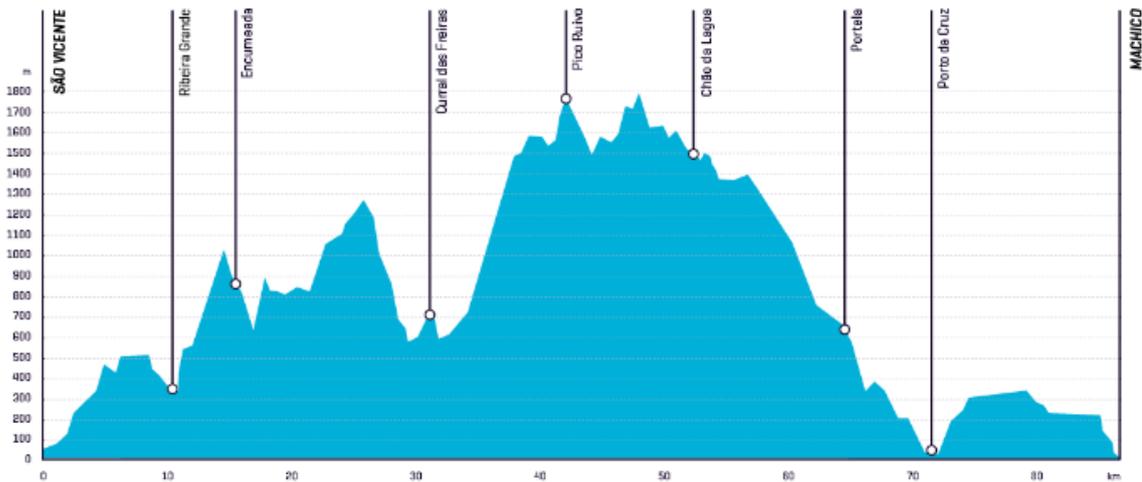


Save the Date: 05.10.2024
26./27.10.2024

Bern 50km Challenge mit 450 Hm
Schaffhausen 100km Challenge

Profile

• 85 •



Checkpoints, Closing time and Aid Stations

• 85 •

Gleich vorweg: Madeira bietet viele Sehenswürdigkeiten. Ganze **1500 Km Levadas** (=Bewässerungssysteme), grüne zerklüftete Landschaften, schwindelerregende Gipfelwege, tosende Wasserfälle, geniale Küstenpfade, mystisch flowige Downhills.... natürlich muss man nicht alles in einem Tag im Rahmen eines Ultra-Trailruns reinpacken... aber man kann 😊

Der MIUT war schon lange auf unserer To-Do-Liste und wir haben uns auf die erwarteten "Qualen" gefreut. Die genialen Bilder im Vorfeld heizten die Stimmung bis zum Siedepunkt an. Auch die abenteuerliche Landepiste von Madeira und die sagenumwobenen Abgründe konnten uns nicht mehr umstimmen.

Nach ein paar wundervollen Akklimatisierungstagen gings dann am Raceday von Beginn weg recht hektisch zu: der Shuttlebus hatte Verspätung, die zwei Toi-Toi am Start waren natürlich überbelastet... aber irgendwie gings los. Auf den ersten 40 Kilometer mehrheitlich aufwärts - so fühlte es sich jedenfalls an. Keine Ahnung wie viele Treppenstufen wir zu meistern hatten.

Nathalie's Erfahrungsbericht:

Nachdem unser Car bereits zu spät in Funchal abgefahren war und auf dem Startgelände in Sao Vincente grosser Zeitdruck herrschte, um noch auf die Toilette zu gehen, schaffte ich es ganz knapp noch zum Startschuss um 7.00. Die Wetterverhältnisse waren anfänglich trocken und ich habe mich auf eine wunderbare, meist trockene 85er Strecke gefreut.

Jedoch begann es schon bald im Feenwald vor Curral de Freiras an zu regnen.

Der erste technische Downhill bereitete mir Mühe mit meinen Salomon Ultra Glide Schuhen. Obwohl ich diese Schuhe vom Vorgängermodell bereits kannte und eigentlich gute Erfahrungen damit gesammelt hatte, war ich erleichtert, dass ich in meiner Dropbag in Curral de Freiras (nach 30 Km und 2000 Hm) noch die Trailrunningschuhe Evadict (XTR8) mit super Profil dabei hatte. Eigentlich waren mir diese Schuhe für 85K vom Gewicht her zu schwer, darum kamen diese nicht in die engere Auswahl für die Gesamtstrecke.

Oben auf den Berggipfeln Pico Ruivo und Arieio war nichts dem schönen Ausblick, noch war das Highlight mit der imposanten Treppenetape nicht ersichtlich. Die Wettervorhersagen waren am Vortag noch optimistisch angesagt. Nichtsdestotrotz, ich sah dann halt den Instaspot 'Skywalk to heaven', den bekannten luftigen Treppenabschnitt – vor lauter Nebel nicht. Wirklich schade, jedoch ein Grund bald wieder Madeira zu besuchen 😊

Mit dem top Profil des Evadict Schuhs konnte ich einigermaßen sicher die nächsten langen anspruchsvollen Downhills laufen. Gegen Ende des langen Downhills, welcher pausenlos über x-tausende Treppen führte, war ich zum Teil nur noch wandernd unterwegs, um den Schlägen auszuweichen.

Nach dem letzten Verpflegungsposten (nach ca.70Km) in Porto Santa Cruz waren es nur noch 15Km (400Hm), die zu meistern waren. Ich dachte mir, dass ich das locker vor Einbruch der Dunkelheit erreichen würde. Das habe ich wohl deutlich unterschätzt. Zum Glück hatte ich von diesem Dörfchen aus Serge, ein junger Franzose (vom 115er Lauf), an meiner Seite, der mich stets motivierte, zu laufen und nicht zu wandern. Mit der Zeit gesellte sich ein Engländer zu uns, den ich dann ebenfalls zu motivieren versuchte. So liefen wir konstant im 3er Gespann die letzten 15 Km am eindrucklichen Küstentrail entlang, dann an der letzten Levada weiter bis zum Ziel in Machico.

Auch ich schaffte es nach 15 Stunden und 9 Minuten ins Ziel und habe meine Zielzeit somit erreicht.

Schade war, dass ich meine Energiespeicher am Ziel nicht wie üblich anlässlich einer Pasta-Party aufladen konnte, da es keine Party gab. In den Restaurants konnte man auch nichts mehr bestellen noch es hatte keine offene Tankstellenshops. Zum Glück hatten wir im Zimmer die Möglichkeit, noch Wasser aufzukochen für ein Sponser Porridge. Die Regeneration lief nicht planmässig, darum wurde ich auch anfällig auf Viren und fing mir eine starke Erkältung ein.

Der MIUT war etwas vom Härteren, das wir bisher gemacht haben. den nassen Verhältnissen geschuldet. Die eh schon anspruchsvollen Downhills wurden noch schwieriger und erforderten viel Kraft... aber es war magisch über die Insel zu trailen und all die tollen Eindrücke einzusammeln...

An den folgenden Tagen ging definitiv alles ein wenig ruhiger vonstatten - aber ebenso beeindruckend und wundervoll :-)



Guidos Madeira-Erkenntnisse:

- Es ist fast unmöglich auf Madeira eine flache Strecke von mehr als einem Kilometer zu finden – UP & DOWN ist an der Tagesordnung.
- Die Kolonne an den Toi-Toi ist fast so lange wie bei der Startnummerausgabe. Jedoch hilft Wildpinkeln bei Letzterem nicht wirklich Zeit zu sparen 😊
- Es ist keine gute Idee, in einem dunklen Tunnel, ohne Stirnlampe, einem 15 cm kleineren Portugiesen zu folgen. Wenn man daraufhin K.O. geschlagen wird, muss das nicht zwingend der Hammermann gewesen sein, sondern kann auch von der Tunneldecke her stammen.
- Man kann zusätzliche mentale Trainings einbauen, indem man die Stöcke beim Verpflegungsposten liegen lässt und dann nach ein paar Hundert Metern nochmals retour laufen muss.
- Die technischen Downhills sind anspruchsvoll und genial – bei Nässe auch extrem fordernd in Sachen Konzentration und Energiebedarf.
- Und wenn Du denkst es geht nicht mehr, kommt von irgendwo ein Energieschub her 😊
- Das Wetter kann die Schönheit des Laufs nicht schmälern, das Leiden die Freude am Erreichten nicht mindern. Es war magisch!



GREIFVOGEL-ATTACKEN HABEN HOCHSAISON

Das unschöne und schockierende Erlebnis einer Greifvogel-Attacke während dem Laufen haben Guido sowie vier weitere Freunde von uns bereits erlebt.

Wer im **Mai und Juli** entspannt joggen will, zieht sich besser eine Mütze an mit aufgemalten oder aufgeklebten Augen. Dies soll Mäusebussard-Attacken vorbeugen.



Oder man klebt solche Augen auf. Ebenfalls erhältlich in Bastelshops in kleineren Mengen.



Warum greifen die Vögel überhaupt Läufer an und Wanderer nicht?

Greifvögel und Bussarde sind meistens Fluchttiere.

In der Aufzucht und Brutzeit von **Mai bis Mitte Juli** verteidigen sie jedoch ihr Revier und versuchen Eindringlinge mit Scheinangriffen und Attacken aus dem Gefahrengebiet zu vertreiben. LäuferInnen haben eine ähnliche Geschwindigkeit wie die Feinde der Greifvögel, weshalb es vogelseitig zu einer „Verwechslung“ kommt. Oft sind es scheinbare Attacken, um die Läufer zu warnen. Schlage ja nicht auf den Vogel ein und renne nicht weiter. Gehe langsam zurück oder spaziere. Sobald du einen Greifvogel über längere Zeit über dir kreisen siehst, dann nimm am besten ein Ast oder deine Trailrunningstöcke in die Hand und richte sie senkrecht über deinen Kopf. Die Greifvögel greifen immer den höchsten Punkt an.

Ein Bussard kann dir bei einem Angriff **Kopfverletzungen** zufügen, die das Aufsuchen eines Arztes nötig machen. Mit einer Laufmütze (am besten mit aufgeklebten Augenstickers hinten am Cap) bist du etwas geschützt. Meist beschränken sich die Greifvögel aber auf das „Imponieren“ mit Schein-Angriffen, die der Vogel knapp über deinen Kopf fliegt.

Ein Gebiet mit der Kennzeichnung **‘Achtung Greifvögel’** solltest du grundsätzlich meiden.

Wichtig ist, dass du einen Angriff auf der Gemeinde oder bei einer regionalen **Fachstelle meldest**, damit weitere Läufer und Läuferinnen rechtzeitig gewarnt werden können.

<https://www.youtube.com/watch?v=OWVbJcx6c1g>

(100er Set)
Selbstklebende...
CHF 12.95
apfelkiste.ch



NEUES PROJEKT: IRONMAN-WELTREKORD

Gestern ging's los!

Der deutsche Extremsportler Jonas Deichmann (37jährig) will den Ironman-Weltrekord in Roth, Deutschland, brechen 😊

✦ Seit 09.05. wird er die **nächsten 120 Tage jeden Tag einen Ironman** bestreiten. Hier nochmals was das heisst: 3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren und 42,195 km Rennen PRO TAG!

Damit würde er den bisherigen Rekord des Briten Sean Conway brechen, der 105 Tage in Folge die Ironman-Distanz bestritten hat.

✦ Damit Deichmann die Topleistungen abrufen kann, muss er täglich bis zu 10'000 Kalorien zu sich nehmen.

✦ Insgesamt wird der Deutsche in den 120 Tagen 456 km Schwimmen, 21'600 km Radfahren und 5063 km Rennen.

Hier findest du ein Video dazu:

<https://www.youtube.com/watch?v=Mv6dIVZUkh8>

NÄHRSTOFFANALYSE & UNVERTRÄGLICHKEIT

Aus Neugier haben wir beide den Kombi-Test 'Mikronährstoffanalyse & Unverträglichkeit' gemacht und können es dir gerne weiterempfehlen.

Du kannst deine persönliche Nährstoffformel bestellen, welche persönlich auf dich abgestimmt ist. So musst du nur noch eine Kapsel mit deinen fehlenden Nährstoffen schlucken 😊

Wird dein Mikronährstoff-Bedarf nicht ausreichend über die Nahrung gedeckt, werden die **körpereigenen Reserven Stück für Stück aufgebraucht** und es kann zu verschiedenen Problemen wie Energiemangel und einem geschwächten Immunsystem kommen.

Man weiss dann nie, was einem an Mikronährstoffen wirklich fehlt und greift oft zu unnötigen Präparaten, um sich wieder fitter zu fühlen.

Leidest du eventuell an einem der unten aufgeführten Beschwerden?



Körperliche Beschwerden

Bei Antriebslosigkeit, Erschöpfung, Schwäche, Blässe, Haarausfall, brüchigen Nägeln, Libidoverlust, Schlafstörungen, Immunschwäche.



Psychische Beschwerden

Bei Depression, Stimmungsschwankungen, Unsicherheit, Ängsten, Nervosität, Konzentrationsschwierigkeiten.



Chronische Beschwerden

Bei chronischer Müdigkeit, Gelenkproblemen, Arthrose, Schilddrüsenunterfunktion.

Falls du auch so einen Test machen möchtest, dann kannst du wie folgt – ganz einfach - vorgehen:

- **Test bestellen**
- **Haarsträhne abschneiden**
- **Haarprobe einsenden**
- **Ergebnis erhalten** (bis zu 72 Mikronährstoffen und bis zu 650 Unverträglichkeiten)
- **Auf Wunsch Erhalt deiner persönlichen Nährstoffformel** (1 Kombi-Tab)

Wodurch wird der Mikronährstoffhaushalt beeinflusst?

 Essgewohnheiten	- Eine einseitige Ernährung, vor allem mit verarbeiteten Lebensmitteln, kann zu einem Mangel an wichtigen Mikronährstoffen führen.	+ Durch eine Ernährung, die auf pflanzliche, unverarbeitete Lebensmittel ohne Konservierungsstoffe und schonende Zubereitung setzt, kann der Mikronährstoffhaushalt verbessert werden.
 Lebensstil	- Negative Angewohnheiten wie wenig Schlaf, Rauchen und übermäßiger Alkohol- oder Kaffeekonsum wirken sich ungünstig auf den Mikronährstoffhaushalt aus.	+ Der regelmäßige Genuss von Genussmitteln kann durch eine obst- und gemüsereiche Ernährung teilweise ausgeglichen werden.
 Stress	- Hoher physischer oder psychischer Stress wirkt sich negativ auf viele antioxidativ wirkende Mikronährstoffe und Mineralien aus.	+ Durch Entspannungsübungen, ausreichenden Schlaf, Verzicht auf Alkohol und Tabak sowie eine ausgewogene Ernährung mit gezielter Mikronährstoffzufuhr können Stressreaktionen reguliert und der Nährstoffhaushalt verbessert werden.
 Umwelteinflüsse	- Umwelteinflüsse wie UV-Strahlung, Schadstoffe im Essen, Luftverschmutzung oder Chemikalien können den Mikronährstoffhaushalt negativ beeinflussen.	+ Durch Vermeidung belasteter Lebensmittel, gründliches Waschen von Obst und Gemüse, Öko-Produkte und ausreichende Antioxidantienaufnahme einer Belastung entgegengewirkt werden.
 Sport	- Übermäßiger Sport, insbesondere Leistungssport, kann den Mikronährstoffbedarf stark steigern durch erhöhte Mineralstoffausscheidung, gesteigerten Energieverbrauch und Proteinsynthese.	+ Durch gezielte Ernährungsanpassung und -ergänzung mit Proteinen, Elektrolyten, Mineralien, Vitaminen und Antioxidantien kann der Körper ausreichend versorgt werden.

BLAUE ZEHENNÄGEL – DAS LEIDEN VIELER LÄUFER

Das Risiko sich beim Trailrunning einen Nagel blau zu schlagen ist generell höher, denn Trailrunningsschuhe bieten weniger Schutz als Wander- oder Bergschuhe und Trailrunner sind zudem schneller im Gelände unterwegs.

Im Gegensatz zu einer plötzlichen Verletzung durch einen Stoß können blaue Zehennägel auch durch stetige Erschütterungen und ständiges Reiben entstehen. Wer beispielsweise beim

Bergablaufen dauernd mit den Zehen an der Innenseite der Fußspitze anstößt, läuft mit jedem Schritt in Richtung blauer Nagel.

Da die Verletzung in dieser Form allerdings schleichend voranschreitet und viele kleine Einblutungen am Ende des Tages zu einem großen blauen Nagel wachsen, sind Outdoorsportler bei einer schleichenden Verletzung eher überrascht, wenn sie nach der Wanderung ihren schmerzenden Zehen von den Wanderstiefeln befreien.

- Unpassende v.a. zu kleine Schuhe
- Schlechte bzw. falsche Schnürung
- Qualitativ schlechte Socken
- Zu lange Strecken
- Falsche Fusspflege

Wer nach einer Trailrunde Schmerzen am Nagel verspürt und dann feststellt, dass der Nagel bereits blau unterlaufen ist, sollte den Fuß zunächst ruhigstellen, hochlegen und kühlen.

Selbst im günstigsten Fall, das heißt, wenn der Nagel sich nicht löst und „nur“ blau unterlaufen ist, kann es sehr lange dauern, bis der Zeh wieder vollständig abgeheilt ist. Der blaue Nagel wächst aus dem Zeh komplett heraus. Das bedeutet, selbst wenn du sehr schnell nachwachsende Nägel hast, dauert es mindestens vier Monate, bis sich der Nagel gänzlich regeneriert hat. Oft kann es aber auch ein Jahr dauern, bis von der Verletzung nichts mehr zu sehen ist.

Hier noch mehrere Infos dazu:

<https://www.berg-freunde.ch/blog/blauer-zehennagel-wanderer-trailrunner/>

KREATIN & AMINOSÄUREN

Durch die Einnahme von **Kreatin** können deine Muskeln schneller kontrahieren und effektiver arbeiten. Du kannst durch die Einnahme von Kreatin deine Leistung bei **kurzzeitigen, intensiven Schnellkraftbelastungen steigern**, zum Beispiel bei Sprints oder Hantelübungen.

Kreatin, das Peptid aus den Aminosäuren Lysin und Methionin, steht den Muskeln als schneller Energiespeicher zur Verfügung und kann vom Körper selbst gebildet werden. Eine muskelaufbauende Wirkung von Kreatin ist belegt. Die zusätzliche Supplementierung mit Kreatin ist vor allem für Kraftsportler ideal.

Für **langandauernde Ausdauersportarten** eignet sich die Einnahme von zusätzlichem Protein.

Die ausreichende Zufuhr von Aminosäuren **vermindert Muskelverletzungen und sogar Muskelkater nach dem Training**.

Die verzweigten Aminosäuren Leucin, Isoleucin und Valin sind uns bekannt. Diese BCAAs sollen während der Belastung für **mehr Energie und nach der Belastung für bessere Regeneration** sorgen.

Aus diesem Grunde empfehlen wir euch bei einem Ultralauf eines der folgenden Supplements dabei zu haben:



Aminosäuren erfüllen viele verschiedene Funktionen:

- sie dienen als Bausteine von Eiweiss
- sie erneuern nach intensivem Training das Muskelgewebe
- sie fördern den Muskelaufbau
- sie unterstützen beim Optimieren sportlicher Leistung
- sie leisten wertvolle Dienste bei Wiederherstellung und Regeneration
- sie dienen als Energiequelle während sportlicher Leistung
- sie haben ihre Bedeutung für das Immunsystem

Welche Lebensmittel haben 8 Aminosäuren?

Zum Beispiel in Rindfleisch, Geflügel, Fisch, Eier, Getreide, Quinoa, Soja oder Buchweizen. Zu den nicht kompletten Proteinlieferanten zählen Nüsse, Saaten oder Bohnen. (komplette Proteine)

In welchem Nahrungsmittel findet man alle 9 Aminosäuren?

Im Rindfleisch. Zusätzlich eine große Menge an Valin, Lysin und Leucin (die verzweigtkettigen Aminosäuren), was bedeutet, dass es einen großen positiven Effekt auf die Muskelproteinsynthese hat.

Welche Frucht besitzt Aminosäuren?

Bananen sind reich an Mineralstoffen wie Magnesium oder Kalzium und beinhalten ebenfalls muskelaufbaurelevante Aminosäuren wie L-Arginin

In welchem Gemüse oder Nahrung findet man Aminosäuren?

In Getreide und grünem Gemüse wie Brokkoli und Spinat
In proteinreichen Lebensmitteln, also Hülsenfrüchten, Nüssen, Samen, Fleisch, Fisch, Eiern und Milchprodukten.

Findet man in Eiern Aminosäuren?

Ja, sogar ein vollständiges Aminosäuren-Profil. Das heißt, sie werden von deinem Körper fast komplett verwertet. Besonders deine Muskeln profitieren davon: Aminosäuren wie Leucin oder Valin werden schnell in die Muskulatur transportiert. Leucin ist übrigens wichtig für die sogenannte "Muskelproteinsynthese".

Was hemmt die Aufnahme von Aminosäuren?

Tannin aus schwarzem Tee, Kaffee oder Rotwein, Calciumsalze und einige Medikamente. Vitamin C, organische Säuren wie Zitronen- oder Milchsäure und die Aminosäuren Methionin und Cystein (Abbauprodukte von tierischem Eiweiß) fördern dagegen die Aufnahme von pflanzlichem Eisen.

TRAILTIPP STANSERHORN

Distanz: ca. 20 Km
Höhenmeter: ca. 1600 Hm
Trailzeit: ca. 4-5 Stunden



Diese Tour führt dich im Uphill auf wenig bekannten Trails hinauf aufs Stanserhorn.

Die Tour kannst du am Bahnhof Dallenwil starten. Du läufst zur Talstation der Bergbahn Wirzweli und weiter dem schönen Trail entlang an Bächen und in mystischen Wäldern bis Wiesenberg. Du trailst durch den Muettergotteswald und steigst die steile Wiesenberg-Treppen (die 'Leitern') hinauf auf Blatti. Dort geht's dann links über den Grat zum Stanserhorn. Oben kannst du den Loop machen und die wunderschöne Aussicht geniessen.

Falls du den steilen Downhill (Zickzack-Weg) unterhalb der Bahn nicht machen möchtest, dann kannst du denselben Weg wieder retour gehen bis Blatti und via Ahornhütte weitertrails. Dies ist fast noch der schönere und aussichtsreichere Trail.

Plane die Route genau und informiere dich zurzeit über die aktuellen Schneeverhältnisse.

Achte und berücksichtige

- Wegkategorie / mögliche Schwierigkeiten / Weg- und Wetterverhältnisse
- schätze deine eigenen Fähigkeiten richtig ein / dein eigener Zeitbedarf

Falls du lieber in Begleitung diese Tour machen möchtest, dann komm mit uns mit an den **Early Risers Trailtreff am 26. Mai 2024**. Du kannst auch nur bis zum Gipfel mitkommen und mit der Cabrio-Seilbahn nach Stans runterfahren.

Wir freuen uns, wenn du am 26. Mai 2024 dabei bist oder sonst an einer Tour oder an einem Camp teilnimmst.

Sportliche Grüsse und bis bald

Nathalie & Guido