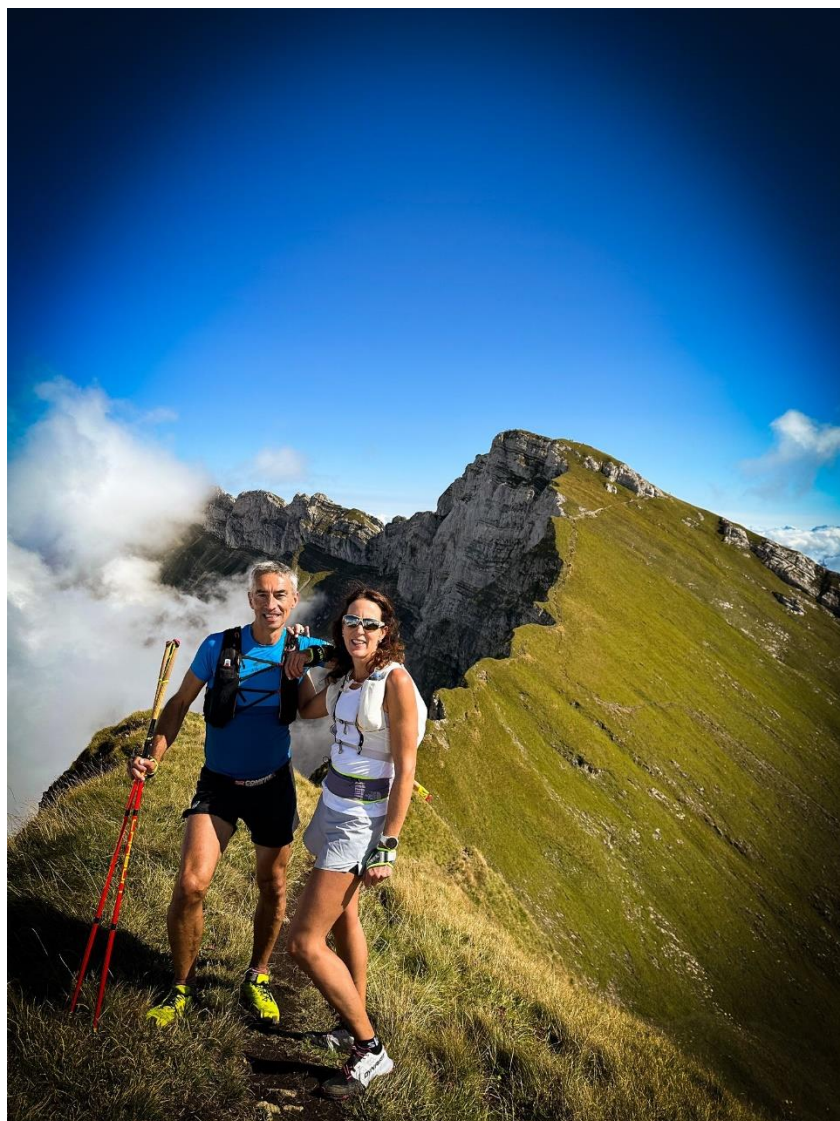




TRAILRUN ZENTRALSCHWEIZ  
[www.up2peak.ch](http://www.up2peak.ch) / [info@up2peak.ch](mailto:info@up2peak.ch)

# NEWSLETTER Juli2024



## Trailrunning Tipps und Tricks für Einsteiger & Fortgeschrittene

... der Sommer kommt & die Trails gehören dir!

## Inhaltsverzeichnis

|                                                    |    |
|----------------------------------------------------|----|
| Events .....                                       | 3  |
| Andere Events .....                                | 4  |
| Pilatus Vertical Run – Die Challenge.....          | 4  |
| Pilatus Trailrun & Yoga Camp – 21.-22.09.2024..... | 5  |
| Rückblick Trailrun & Yoga Camp.....                | 6  |
| Schweizer Wandernacht 20./21. Juli 2024 .....      | 7  |
| Skinfit – Sichere dir 25 % Rabatt.....             | 8  |
| IHHT und Borreliose .....                          | 9  |
| Ortho-Therapie & Sport.....                        | 10 |
| Superkompensation .....                            | 11 |
| Kältekammer Sommerangebot .....                    | 12 |
| Trailtipp – lake to summit Niederbauen .....       | 13 |

## EVENTS

### Save the date:

| Tag                         | Datum          | Touren                                                                          | CHF pro Pers. |
|-----------------------------|----------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| Freitagabend                | 12.07.2024     | <b>Hohfad Engelberg</b><br>Trailskills<br>Einsteiger                            | 45            |
| Sonntag                     | 14.07.2024     | <b>Isenthal Mundartweg</b><br>Early Risers<br>Fortgeschrittene                  | 15            |
| Samstag                     | 27.07.2024     | <b>Bödmeren Urwald Muotathal</b><br>Trainingstag<br>Fortgeschrittene            | 55            |
| Samstag                     | 17.08.2024     | <b>Lake to summit Fronalpstock</b><br>Trainingstag<br>Fortgeschrittene          | 55            |
| Dienstagabend               | 27.08.2024     | <b>Bürgenstock Loop</b><br>Trailskills<br>Einsteiger                            | 45            |
| Samstag                     | 31.08.2024     | <b>Giswilerstock Loop</b><br>Trainingstag<br>Einsteiger/Fortgeschrittene        | 55            |
| Mittwoch                    | 04.09.2024     | <b>Göscheneralpsee</b><br>Trainingstag<br>Fortgeschrittene                      | Infos folgen  |
| Samstag                     | 08.09.2024     | <b>Silener Höhenweg Uri</b><br>Trainingstag<br>Fortgeschrittene                 | 55            |
| Mittwoch                    | 11.09.2024     | <b>Brienzer Rothorn</b><br>Trainingstag<br>Fortgeschrittene                     | 55            |
| Samstag & (oder)<br>Sonntag | 21.-22.09.2024 | <b>Run &amp; Yoga Camp Pilatus Kulm</b><br>Camp<br>Einsteiger/Fortgeschrittene  | ab 135        |
| Mittwoch                    | 25.09.2024     | <b>Bannalpersee Loop</b><br>Worshop/Trainingstag<br>Einsteiger/Fortgeschrittene | 55            |
| Samstag                     | 26.10.2024     | <b>Storeggpass</b><br>Trainingstag<br>Fortgeschrittene                          | 55            |

## ANDERE EVENTS

Hier wieder ein paar sommerliche Events, um dich richtig auszupeppen 😊

|                |                                |                                                                                                                   |
|----------------|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 12.-13.07.2024 | PIUT Paznaun-Ischgl-Ultratrail | <a href="https://www.paznaun-ischgl.com/de/piut-startseite">https://www.paznaun-ischgl.com/de/piut-startseite</a> |
| 19.07.2024     | Ägeriseelauf                   | <a href="https://www.aegeriseelauf.ch/">https://www.aegeriseelauf.ch/</a>                                         |
| 20.07.2024     | Eigerultra                     | <a href="https://www.eigerultratrail.ch/de/">https://www.eigerultratrail.ch/de/</a>                               |
| 20.07.2024     | Engadiner Ultra Trail EUT      | <a href="https://www.engadinultratrail.ch/programm">https://www.engadinultratrail.ch/programm</a>                 |
| 27.07.2024     | Stockhorner Halbmarathon       | <a href="https://www.stockhorn-halbmarathon.ch/">https://www.stockhorn-halbmarathon.ch/</a>                       |
| 27.07.2024     | X-Trail Davos                  | <a href="https://www.davos-xtrails.ch/">https://www.davos-xtrails.ch/</a>                                         |
| 03.08.2024     | SanBe                          | <a href="https://de.verticalsanbe.ch/">https://de.verticalsanbe.ch/</a>                                           |
| 09.08.2024     | Swiss Alps 100 Fiesch          | <a href="https://www.swissalps100.com/">https://www.swissalps100.com/</a>                                         |
| 04.08.2024     | Rugghubel Lauf                 | <a href="https://www.berglaufengelberg.ch">https://www.berglaufengelberg.ch</a>                                   |
| 3.-4.8.2024    | Gondo Doppelmarathon           | <a href="https://www.gondo-marathon.ch/">https://www.gondo-marathon.ch/</a>                                       |
| 10.08.2024     | Glacier 3000                   | <a href="https://www.glacier3000run.ch/">https://www.glacier3000run.ch/</a>                                       |
| 10.08.2024     | Sierre Zinal                   | <a href="https://www.sierre-zinal.com/">https://www.sierre-zinal.com/</a>                                         |

## PILATUS VERTICAL RUN – DIE CHALLENGE

**1. Juli bis 26. Oktober 2024**

1'634 Höhenmeter sind zu erklimmen.

Erreiche das Ziel auf dem Luzerner Hausberg so schnell wie möglich. Welche Route du dafür wählst, ist dir überlassen.

Die einzigen Vorgaben sind der Start- und Endpunkt. Dazwischen musst du für dich den schnellsten Weg finden - ohne die offiziellen Wege zu verlassen.

Nach deiner Anmeldung erhältst du per E-Mail einen Gutschein, mit dem du an der Tageskasse der Zahnradbahn Pilatus-Bahn AG in Alpnachstad deine persönliche Startnummer bekommst.



Zusammen mit deiner Startnummer erhältst du ein Gepäcktalon, damit du dein Gepäckstück bei der Zahnradbahn abgeben kannst. Dank dem inkludierten Gepäcktransport wartet deine trockene Ersatzkleidung im Ziel (bei der Reception) auf dich – ebenso dein Rückfahrtticket. Bei der Online-Anmeldung kannst du auswählen, ob du via Alpnachstad oder via Kriens zurückreisen möchtest. Falls du erst nachmittags startest, solltest du genügend Zeit für den Lauf einberechnen, damit es sicher für die letzte Talfahrt reicht!

Gemessen wird deine Nettozeit, das heisst die Zeit, die du brauchst, um von der Starttafel bis zur Zieltafel zu gelangen. Auf der Webseite kannst du deine Nettozeit sowie deine Rangierung (falls erwünscht) einsehen und mit anderen Läufern vergleichen.

Weitere Infos und Anmeldung findest du hier:

<https://www.swisstrailrun.ch/swiss-verticalrun-pilatus/infos/>

<https://www.pilatus.ch/entdecken/aktivitaeten/trailrunning>

## PILATUS TRAILRUN & YOGA CAMP – 21.-22.09.2024

Das Trailrunning-Eldorado Pilatus bietet dir unzählige Kilometer flowiger Trails. Vielleicht möchtest du mit uns ein oder zwei spannende Trailrunningtage auf dem Pilatus Kulm verbringen und ein paar versteckte Trails kennenlernen? Gleichzeitig aber auch an deiner Trailrunning-Technik feilen und ein paar entspannte Momente mit Yoga und Stretching geniessen?

Schon bald findet unser nächstes Trailrunning & Yoga Camp auf dem Pilatus Kulm statt. Wir freuen uns jetzt schon sehr darauf und hoffen, dass du dabei bist!

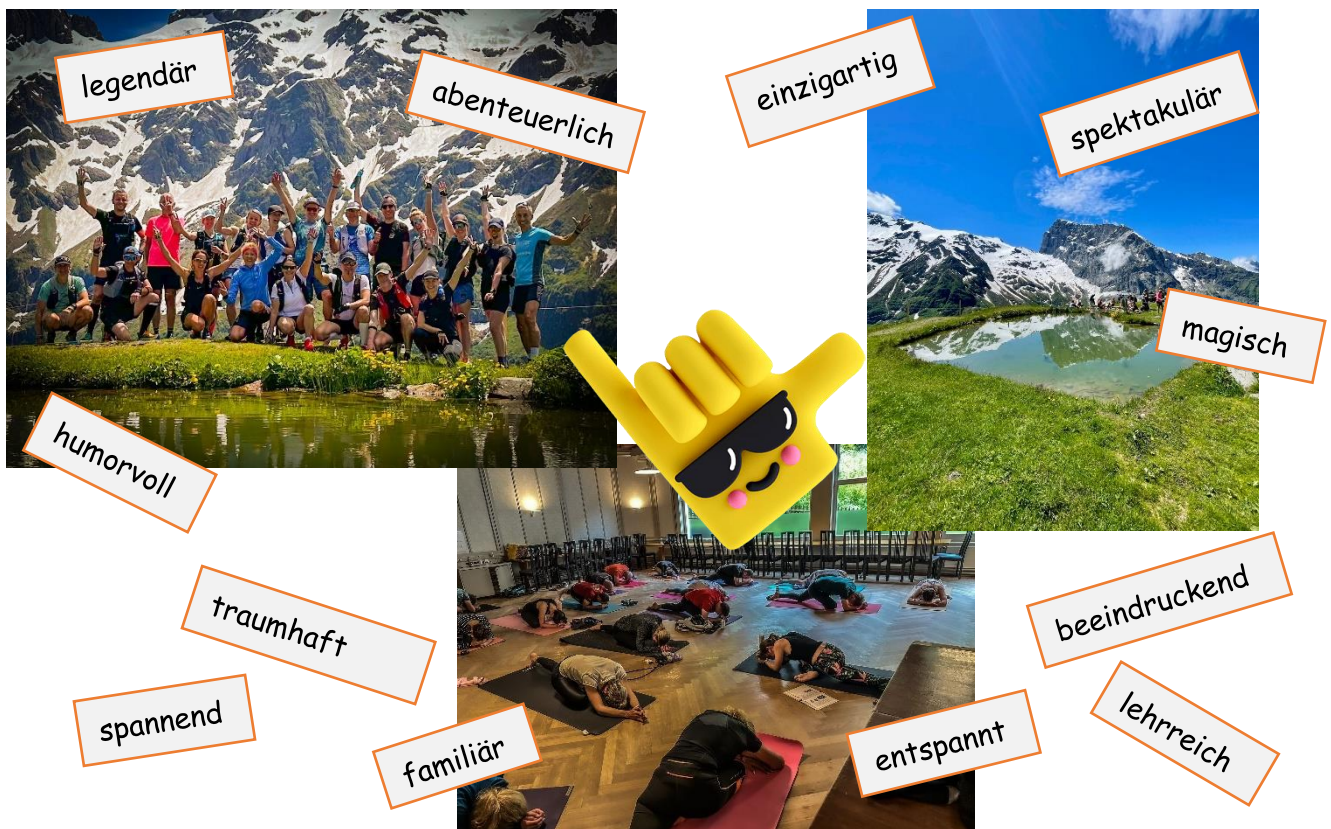
Du kannst gerne auch nur an einem Tag (Samstag) dabei sein und nebst der TrailrunningTour auch die Yoga-Session besuchen. Oder du übernachtet mit uns auf dem Pilatus Kulm und geniesst ein kulinarisches Highlight mit einem 4 Gänge-Menü im Queen Victoria Saal im Belle Epoque Stil und erfreust dich über magische Sonnenauf- und untergänge.

Meistens haben wir Glück und erleben während unseren Touren Steinböcke à gogo 😊

Weitere Infos zum Camp: <https://trailrunzentralschweiz.ch/run-yoga-traileldorado-pilatus/>



## RÜCKBLICK TRAILRUN & YOGA CAMP



...für die unvergesslichen Aktiv-Tage im Trailrunning-Eldorado Engelberg gibt es rückblickend gar nicht genügend Superlative. Trotz schlechten Wettervorhersagen konnten wir unser Programm fast ohne Regen durchziehen – am Sonntag erfreuten wir uns an Sonne pur.

Unser geplanter Skyrun auf den Gross Spannort am Freitag konnten wir aufgrund der Schnee- und Wetterverhältnisse leider nicht in Angriff nehmen. Auch die Tour um den Hahnen war nicht möglich und die 3. Alternative mit Klettersteig Rigidal haben wir vorsichtshalber morgens noch wegen der Nässe spontan abgesagt. Wir haben uns dann für den Trailrunning-Klassiker 'Storeggpass' entschieden. Es erwarteten uns knackige **24 Km und 2150 Hm** mit dem Schlussbouquet bzw. -anstieg aufs Stanserhorn. Zur Belohnung nahmen wir die Cabrio-Bahn zurück nach Stans und fuhren mit dem Zug zurück nach Engelberg. Gegen Abend gab's draussen beim Park-Pavillon noch eine Stretching-Einheit, um uns für den nächsten Tag geschmeidig zu halten 😊

Am Samstag rockte unsere stolze Gruppe von 27 TrailrunnerInnen in drei verschiedenen Leistungsgruppen die wunderschönen Trails entlang der Engelberger Aa. Wir querten den Fluss über etliche Hängebrücken und lässige Tunnel-Passagen. Weiter ging's im Uphill via **Schwand-Wand** hinauf zum **Walenpfad**. Dass Nebel durchaus etwas Mystisches an sich hat, erlebten wir auf den flowigen Genuss-Trails bis zum **Härzlisee**. Nach einer kurzen Pause in der SAC-Brunnihütte ging's weiter via Rigidal und Bord zurück nach Engelberg. Die gesamte Tour belief sich auf **ca. 23 Km und 1300 Hm**.

Pünktlich zum Zvieri waren wir im Hotel, wo es ein feines Zvieri mit Peak-Punk Riegeln und Getränken, Dubler-Mohrenköpfe und leckere Früchte gab. Anschliessend entspannten sich alle TeilnehmerInnen beim Yoga, bevor es noch etwas Theorie mit einem kurzen Vortrag übers Ultralaufen und Biohacking serviert

gab. Den Tag liessen wir bei einem kulinarischen Highlight eines 3 Gang-Menüs im Restaurant des Hotels Engelberg ausklingen.

Am Sonntag frühmorgens um 06:30 Uhr versammelten sich Viele von uns zum Aktivierungs-Yoga. Nach dem feinen Bio-Frühstück erwartete uns die sensationelle Tour via **Hohfad-Firnalpeli** und **Fürenalp Ziblen**. Das Wetter für diesen Tag zeigte sich von seiner besten Seite: Sonnenschein pur! Nach der Hohfad-Runde mit seinen vielen Bächen und Wasserfällen und atemberaubenden Blicken auf den Grassen und die Spannorte, war die Einsteiger-Gruppe froh, dass sie ab Stäfeli die 'Seilbahn' zur **Alp Äbnet** nehmen konnten, um sich ein paar Höhenmeter zu sparen. Je nach Strecke waren es **16 Km mit 1050 Hm** oder **24 Km mit 1700 Hm**, die es an diesem Tag zu knacken gab. Das Timing stimmte auf die Minute, um uns alle wie abgemacht am wunderschönen **Spiegelsee** auf der **Fürenalp** zum Zmittag zu treffen. Feine Sandwiches, lässige Gespräche, viel Fun und kühlendes Wasser für die Füsse erwarteten uns an diesem lauschigen Picknickplatz, den wir sogar für uns allein hatten. Die flowigen Trails führten weiter über Wiesen und durch lauschige Wälder via **Dagenstal - Ziblen** und zurück nach Engelberg.

## SCHWEIZER WANDERNACHT 20./21. JULI 2024

---

Wir werden in diesen 24 Stunden mit dem Eiger Ultra 101 beschäftigt sein und die Schweizer Wandernacht in vollen Zügen geniessen können 😊

Von unserer Seite her also kein Tourenangebot während dieser Zeit... Dafür gibt's aber folgende Möglichkeit, sich einer Gruppe anzuschliessen.

Sei es gemütlich oder sportlich, sei es in der Nähe oder Ferne, gruslig oder kulturell – die Palette an geführten Nachtwanderungen der Organisation 'Schweizer Wanderwege' ist breit.

Wähle dein passendes Angebot und wandere in der Nacht vom Samstag, 20. auf Sonntag, 21. Juli 2024 mit. Hier findest du weitere Details:

<https://www.wandernacht.ch/de/wanderungen/>

## SKINFIT – SICHERE DIR 25 % RABATT

Damit du für deine Trailläufe optimal ausgestattet bist, können wir dir hier noch ein paar Produkte-Highlights empfehlen:

### Äusserste Schicht Wetter/Wind/Kälte

- **Regenschutz** (mind. 20000mm Wassersäule),
- **Ultraleichte Windjacke** sehr wichtig, da sich bei Wind die Temperatur um ca. 5-10 Grad kälter anfühlt → Wind-Chilleffekt



### Mittlere Schicht für die Wärmeisolation

- **Primaloftjacke** (aus Kunstdaunen, die schnell trocknen, nicht verkleben und die Körpertemperatur regulieren)  
Primaloft ist trockener und sogar leicht wasserabweisend
- **Baselayer** wie Faserpelz, Jäckchen, Langarm-Shirt- T-Shirt etc.



### Funktionale Unterwäsche / Thermounterwäsche

- Sie liegt direkt auf der Haut und ist für die Regulierung des Mikroklimas verantwortlich. Feuchtigkeitsmanagement, Optimierung des Körperklimas und Komforts durch spezielle Funktionsfasern. Erste Schicht für Feuchtigkeitstransport



Weitere Produkte wie Trailrunning-Rock, oder -shorts, ärmellose Funktionsunterwäsche, Laufsocken oder auch ein Yoga-Outfit findet ihr im Sortiment in der Beilage (pdf Datei). Dabei könnt ihr von unserer Aktion von **25 % Rabatt bis am 19. Juli 2024** profitieren.

Gerne könnt ihr das Bestellformular in der pdf-Beilage ausfüllen und direkt an Skinit mailen. Die Produkte können in den Shops in Sempach, Dietlikon oder Wolfshausen anprobiert werden. Auf Wunsch sendet dir Skinit die Produkte zu dir nach Hause zur Anprobe.

[https://www.skinit.eu/ch\\_de/sportart/trailrunning.html](https://www.skinit.eu/ch_de/sportart/trailrunning.html)

## IHHT UND BORRELIOSE

IHHT basiert auf dem Prinzip der kontrollierten Sauerstoffversorgung, wobei sich Phasen von wenig Sauerstoff (Hypoxie) und viel Sauerstoff (Hyperoxie) abwechseln. Neben dem positivem Aspekt des simulierten Höhentrainings kann IHHT auch bei der Bekämpfung von Borrelien sehr wertvolle Dienste leisten.

Bereits im letzten Newsletter haben wir über Zecken - und wie du dich vor ihnen schützen kannst - geschrieben. In diesem Jahr sind die Zecken viel verbreiteter und aufgrund des vielen Regens sind die Gräser höher als sonst. Die Wanderwege haben sich zum Teil in Dschungelpfade verwandelt und das Risiko ist gross, sich an den hohen Gräsern eine Zecke einzufangen. Ich (Nathalie) hatte in bisher noch nie Zecken, doch in den letzten vier Wochen ganze fünf Stück.

Dass mit diesen «Dingern» nicht zu spassen ist, zeigt das aktuelle Beispiel von Guido. Seit ziemlich genau einem Jahr dauert nun seine Odyssee auf der Suche nach der Energie und nach einer Antwort für den dauernd geschwellenen Fuss. Per Zufall ist er dann darauf gestossen, dass es sich um eine Borreliose handeln könnte. Der Arzt erachtete dies als unmöglich: mit einer Borreliose würde man nicht ein Jahr lang intensiv Sport machen können! Guido bestand auf dem Test und hat seit kurzem die Gewissheit: er hat tatsächlich eine Borreliose...

Und hier schliesst sich der Bogen zum IHHT. Mit der Intervall Hypoxie/Hyperoxie haben wir das ideale Werkzeug gegen Borrelien in der Hand. Borrelien hassen Sauerstoff, da dieser sie vernichtet. Deshalb «verstecken» sie sich in den wenig durchbluteten Teilen der Gelenke und Extremitäten. In Phasen der Hypoxie (wenig Sauerstoff) kommen sie aus den Verstecken hervor – mit dem Hyperoxie-Schub (viel Sauerstoff) werden sie bekämpft. Guido wendet seit ein paar Tagen neben der klassischen Antibiotika-Therapie ein spezielles IHHT Anti-Borrelien Programm an. Die ersten Erfolge sind vielversprechend und wir sind zuversichtlich, dass nach ca. 4-6 Wochen die Borrelien unschädlich gemacht sind und die Energie zurück kehrt. Gerade rechtzeitig auf die zweite Saisonhälfte ☺

P.S.: Gerne würden wir dir das IHHT-Training als zusätzlichen Trainingsreiz in deinem Alltag empfehlen. Falls du im September/Oktobre einen grösseren Lauf, wie z.B. den Jungfrau-Marathon, Wildstrubel oder Ähnliches geplant hast und dich optimaler vorbereiten möchtest, dann bist du bei uns genau richtig.

Mitochondrien erklärt: <https://www.youtube.com/watch?v=AxxwTUbDGYbA&feature=youtu.be>

Höhentraining erklärt: <https://www.youtube.com/watch?v=70f-A0izsOc&feature=youtu.be>



= mehr Zellenergie

- Steigere deine Leistungsfähigkeit
- Verbessere deine Sauerstoffaufnahme
- Optimierte deinen Fettstoffwechsel
- Reguliere 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  
079 685 11 65  
<https://trailrunzentralschweiz.ch/ihht/>

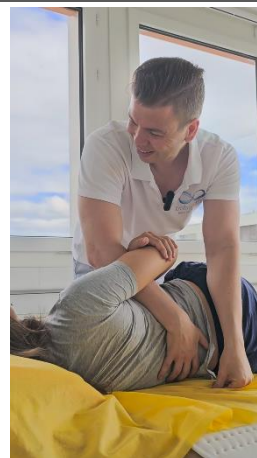


## ORTHO-THERAPIE & SPORT

Neben harten Trainings sollte man sich regelmässig eine Massage gönnen oder sich mal mit dem Thema 'Ortho-Therapie' auseinandersetzen. Guido und ich sind begeistert von der Praxis Ortho-Omnia GmbH in Hergiswil mit Alex's Behandlungskünsten. Wir gönnen uns regelmässig eine 60-90' Behandlung, um unsere Verspannungen zu lösen und unsere Beweglichkeit zu verbessern.

Als leidenschaftliche TrailrunnerIn weisst du, wie wichtig es ist, in bester körperlicher Verfassung zu sein, um die anspruchsvollen Strecken und rauen Geländebedingungen zu meistern, die deine Leidenschaft antreibt.

Wir stellen dir kurz Ortho-Omnia's Therapieangebot vor, welches deine Leistung verbessert, deine Erholung beschleunigt und deine allgemeine Gesundheit unterstützt.



### Unvergleichliche Expertise in manuellen Therapien

Bei Ortho-Omnia GmbH sind erfahrene Praktiker tätig, die sich auf Osteopathie, Chiropraktik und Physiotherapie spezialisiert haben, die auf die einzigartigen muskuloskelettalen Anforderungen des Trailrunnings zugeschnitten sind. Ob du chronische Schmerzen hast, dich von einer Verletzung erholen oder präventive Massnahmen suchst – die individuellen Behandlungspläne helfen dir, auf Kurs zu bleiben.

### Innovative komplementäre Therapien

Eine Vielzahl innovativer komplementärer Therapien steht dir zur Verfügung:

- **Dry Needling**

Lindere Schmerzen und fördere deine Muskelentspannung mit dieser gezielten Behandlung

- **Hammer- oder Perkussionstherapie**

Stimuliere deine Gewebsheilung und verbessere deine Mobilität

- **Faszien IASTM Scraping**

Reduziere Schmerzen und verbessere die Mobilität, indem du fasziale Einschränkungen behandelst

- **Körperausrichtung mit manuellen Techniken**

Bringen deinen Körper ins Gleichgewicht und verbessere deine Haltung

### Ganzheitlicher Ansatz für Gesundheit und Wohlbefinden

Ortho Omnia's Ziel ist es, deine Lebensqualität zu verbessern, damit du länger laufen kannst, dich schneller erholen und dein Bestes geben kannst. Besuche die hochmoderne Klinik in Hergiswil, welche sich der Bereitstellung außergewöhnlicher Patientenbetreuung durch eine nahtlose Integration von Therapien widmet. Schliesse dich den zahlreichen Läufern/Trailrunnern an, die Ortho-Omnia vertrauen, um in Topform zu bleiben. Vereinbare noch heute deinen Beratungstermin und mache den ersten Schritt zu einem gesünderen, widerstandsfähigeren Ich.

Für weitere Informationen und zur Terminvereinbarung besuchen die Website unter:

[www.ortho-omnia.ch](http://www.ortho-omnia.ch).

# SUPERKOMPENSATION

= Die überschüssende Wiederherstellung

Nicht dein Training, sondern die Pause danach macht dich leistungsfähiger. Der Begriff Superkompensation beschreibt, wie der Körper auf einen Trainingsreiz reagiert und sich anpasst. Nach einem Wettkampf oder einer intensiver Trainingseinheit ist dein Körper weniger leistungsfähig als davor.

Die Energiespeicher sind leer, die Sehnen, Muskeln, Bänder, Gelenke und der Kopf (mental) wurden stark beansprucht. In der Erholungsphase danach versucht dein Körper den Ausgangszustand schnellstmöglich wieder herzustellen, damit die Belastung wieder kompensiert werden kann. Deine Energiespeicher werden wieder aufgefüllt, der Körper nimmt kleinere „Reparaturen“ an Sehnen, Gelenken, Muskeln und Bändern vor und deine Leistungsbereitschaft nimmt wieder zu. Damit dein Körper für die nächste Einheit optimal vorbereitet ist, steigt die Leistungsfähigkeit deines Körpers über das Ausgangsniveau hinaus. Du bist also **nach einer gewissen Erholungszeit besser und damit leistungsfähiger**.

## Superkompensation – oft vernachlässigtes Trainingsprinzip



Dieses Trainingsprinzip zeigt dir, dass Belastung und Erholung immer zusammengehören! Deshalb ist die Erholung und Regeneration eines der wichtigsten Themen.

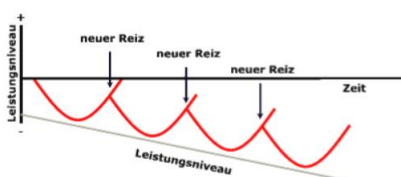
Die Dauer der Erholung hängt von diversen Faktoren ab. Die wichtigsten sind:

- Alter
- Belastungsdauer
- Belastungsintensität
- Trainingszustand

Wann soll der nächste Reiz erfolgen? Bin ich dann genug erholt? Diese Umsetzung erfordert eine regelmässige selbstkritische Analyse deines Befindens. Eine Hilfe ist das regelmässige Messen deines Ruhepulses am Morgen vor dem Aufstehen: Ist der Wert im üblichen Bereich, bist du gut erholt. Steigt der Ruhepuls plötzlich um mehr als 10% an, dann ist das ein Zeichen, dass dein Körper Ruhe und Erholung braucht oder dass sogar ein Infekt im Anmarsch ist.

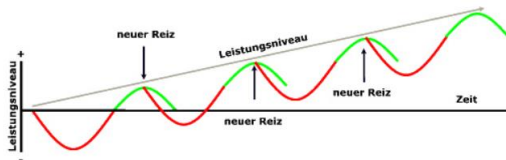
Dieser Zustand erhöhter Leistungsfähigkeit nennt man Superkompensation.

## Übertraining – zu schnelle Reizfolge



Wenn du in zu schneller Folge die Belastungsreize setzen willst, so wird deine Leistungsfähigkeit zwangsweise sinken. Die neuen Trainingsreize erfolgen dann in einem Zustand körperlicher Ermüdung und bewirken genau das Gegenteil. Du kannst sogar in ein Übertraining kommen, wenn du nicht auf die Signale deines Körpers achtest und es mit Training, Stress und zu wenig Schlaf zu weit treibst.

### Leistung steigern



In der Phase der Superkompensation sollte ein neuer Trainingsreiz erfolgen, damit du deine Leistung steigern kannst. Diese Methode bezeichnet man als überschüssende Superkompensation und ist sehr effektiv, braucht aber auch sehr viel Hintergrund-Wissen und Erfahrung.

## KÄLTEKAMMER SOMMERANGEBOT

Vielleicht kommen die heissen Sommertage noch und du möchtest dich in der Kältekammer abkühlen bzw. noch besser regenerieren. Anbei das Sommerangebot von Med-Ice. Du kannst vom 15.7.-15.8.2024 als Inhaber eines 10er Abos jeweils eine Begleitperson kostenlos mitnehmen.

Weiter Infos zur Kryotherapie: [www.med-ice.ch](http://www.med-ice.ch)



**medice**  
KÄLTEKAMMER -110°C

SOMMERAKTION  
**COOLER GEHT'S NICHT!**

**10er Abo CHF 390.-**  
statt CHF 450.-

**20er Abo CHF 700.-**  
statt CHF 800.-

**Sichere dein Abo!**  
Aktion gültig 15.07. – 15.08.

www.med-ice.ch



SOMMERAKTION

**SOMMERGESCHENK FÜR ABO-INHABER**  
**ABO-INHABER KÖNNEN IM ZEITRAUM VOM 15.07. – 15.08. KOSTENLOS EINE BEGLEITPERSON MITBRINGEN.**

**medice**  
KÄLTEKAMMER -110°C

**Sport** **Medizin** **Wellness**

med-ice Luzern AG  
Sportgebäude Allmend  
Zühlmattweg 46  
6005 Luzern

T +41 41 318 61 60  
WhatsApp +41 79 834 89 36  
info@med-ice.ch  
www.med-ice.ch

f @

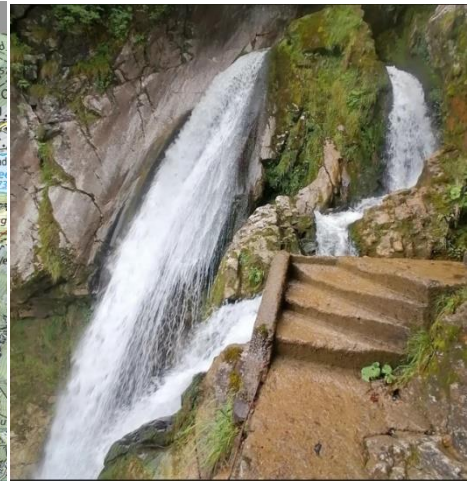
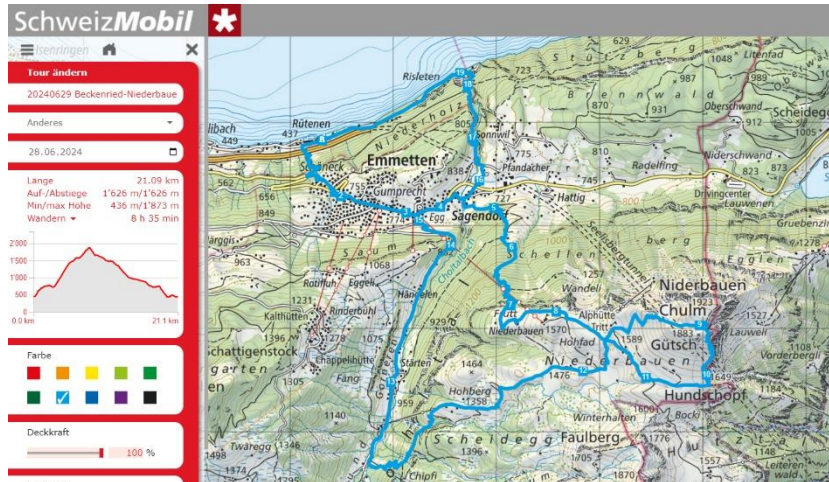
## TRAILTIPP – LAKE TO SUMMIT NIEDERBAUEN

### Niederbauen Chulm & Risletenschlucht

Distanz: 21 Km

Höhenmeter: 1620 Hm

Dauer ohne Pausen: 4-1/2 Stunden



Diese Tour wird nächstens als **EARLY RISERS TOUR** an einem **Sonntagmorgen** ausgeschrieben.

Dies ist eine abenteuerliche Tour, die uns vom See Level in Beckenried (Rütenen) direkt via Emmetten auf den aussichtsreichen Berggipfel 'Niederbauen-Chulm' führt. Ab Emmetten geht's via Insider-Trail steil im Zickzack empor bis zur Seilbahn Bergstation Niederbauen. Danach gibt's einen flowigen Uphill zum Gipfelkreuz Chulm, wo du eine traumhafte Aussicht auf den Seelisberger- und Vierwaldstättersee sowie auf die vielen umliegenden Berggipfel geniessen kannst. Anschliessend geht's rund um den Hundschoopf und im flowigen Downhill hinunter via Hohberg und durchs Choltal zurück nach Emmetten. Weiter geht's ab durch den abenteuerlichen Schluchtweg und wir kommen auf dem Rückweg an den tosenden Wasserfällen in der Risetenschlucht vorbei. Am Schluss kannst du beim idyllischen Badeplatz Rütenen noch einen Regenerations-Schwumm machen und dich im herzigen Badibeizli stärken.



Wir freuen uns dich bald wieder auf einer Tour zu begleiten und wünschen dir viele spannende Trailruns und geniesse den Sommer in vollen Zügen!

Sportliche sommerliche Grüsse wünschen dir

Nathalie & Guido