



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

NEWSLETTER August 2024



Trailrunning Tipps und Tricks für Einsteiger & Fortgeschrittene

Nix wie los auf die Trails 😊

Inhaltsverzeichnis

Events	3
Andere Events.....	4
Golden Trail Serien und mehr	4
Pilatus Trailrun & Yoga Camp – 21.-22.09.2024.....	5
Peak Punk Rabattcode 20 %.....	5
Gesperre Wanderwege.....	6
Trailrun Events by trail-maniacs	6
Probleme in der Höhe.....	7
IHHT Next Level - Training unter Belastung.....	7
Swisstrailrunning Hotels.....	8
Kids Motivation: Trailrunning & Wandern	8
Angebot Pilatesflows.....	10
Nattokinase – das japanische Wundermittel.....	11
Trailtipp – Muotathal Bödmeren Urwald.....	12

EVENTS

Save the date:

Tag	Datum	Touren	CHF pro Pers.
Dienstagabend	27.08.2024	Bürgenstock Loop Trailskills Einsteiger	45
Freitagabend	30.08.2024	Engelberg Hohfad Trailskills Einsteiger	45
Sonntag	01.09.2024	Riedmattstöckli & Fürstein Early Risers Fortgeschrittene	15
Samstag	08.09.2024	Silener Höhenweg Uri Trainingstag Fortgeschrittene	55
Mittwoch	11.09.2024	Brienzer Rothorn Trainingstag Fortgeschrittene	55
Samstag	14.09.2024	Lake to Summit Fronalpstock Trainingstag Fortgeschrittene	55
Samstag & (oder) Sonntag	21.- 22.09.2024	Run & Yoga Camp Pilatus Kulm Camp Einsteiger/Fortgeschrittene	ab 135
Mittwoch	25.09.2024	Bannalpsee Loop Workshop/Trainingstag Einsteiger/Fortgeschrittene	55
Freitag	04.10.2024	Urner Bergseen – Arnisee-Loop Trainingstag Fortgeschrittene	
Samstag	19.10.2024	Göscheneralpsee mit SAC-Hütte(n) Trainingstag Fortgeschrittene	55
Samstag	26.10.2024	Storeggpass Trainingstag Fortgeschrittene	55

... und nicht zu vergessen ist...

Jeden Donnerstagabend leiten wir eine spannende und abwechslungsreiche ['trail-maniacs'](#) Tour im Gebiet Pilatus. Melde dich bei trail-maniacs als Vereinsmitglied an und du kannst in der ganzen Schweiz an geführten Trailruns dabei sein.

<https://form.jotform.com/202275997370060>

ANDERE EVENTS

Anbei noch ein paar Ideen für Läufe, an welchen du vielleicht demnächst teilnehmen möchtest 😊

23.-25.08.2024	Matterhorn Ultraks	http://www.ultraks.com
24.08.2024	Greina Trail	https://greinatrail.ch/
31.08.2024	Great Waterfall Skyrace	https://bavonaskyrace.ch/en/event/
01.09.2024	Swissmarathon light Sarnen	https://switzerland-marathon-light.ch/
4.-7.9.2024	Ultra Trail Monte Rosa	https://www.ultratourmonterosa.com
06.09.2024	Mischabel 60 K	https://www.ultratourmonterosa.com
07.09.2024	Swiss Peaks	https://swisspeakstrail.com/
7.-13.9.2024	TAR TransAlpineRun	https://transalpine-run.com/
07.09.2024	Jungfrau-Marathon	https://www.jungfrau-marathon.ch/
14.09.2024	Trail du dent-du-midi	https://ddmtrail.ch/en/
14.09.2024	Ämmelaufl Littau	https://www.aemmelaufl.ch/
21.09.2024	Greifenseelauf	https://www.greifenseelauf.ch/informationen/strecken/
12.-15.9.24	Wildstrubel by UTMB	https://wildstrubel.utmb.world/de
14.09.2024	Schnebelhorn Panoramatrail	https://lrmosnang.ch/schnebelhorn-panoramatrail/
21.09.2024	Humani trail les Diablerets	http://www.humanitrail.com/
21.09.2024	Willisauerlauf	https://www.willisauerlauf.ch/
22.09.2024	Wildspitz Berglauf	www.ktvsteinerberg.com/wildspitzlauf/
28.09.2024	UTJB Trail Jura Bernois 44K	https://utjb.ch/de/das-wesentliche/

GOLDEN TRAIL SERIEN UND MEHR

Zum Abschluss der diesjährigen Wettkampfsaison trifft sich die Weltelite in Cardada, auf dem Hausberg in Locarno vom 17.-20. Oktober. Dies ist eines der bedeutendsten Trailrunning-Events des Jahres, das 'Finale der Golden Trails Series by Salomon'.

Weitere Tessiner Highlights rund um Ascona-Locarno finden wie folgt statt:

- 31.08.2024** The Great Waterfall Skyrace
- 08.08.2024** Vallemaggia Trail
- 15.09.2024** Basodino Mountain Run
- 12.-13.10.2024** Ascona-Locarno Run (Stadtlauf)
- 17.-20.10.2024** Ascona Locarno Golden Trails Series Finals

PILATUS TRAILRUN & YOGA CAMP – 21.-22.09.2024



Wir freuen uns jetzt schon sehr auf unser Pilatus Camp und hoffen, dass du auch dabei bist!

**JETZT
ANMELDEN!**

Du kannst auch nur an einem Tag (Samstag) dabei sein. Du besuchst den Trailrunning-Kurs und machst eine spannende Tour mit uns und anschliessend kannst du dich beim Yoga / Stretching entspannen.

Falls du mit uns oben auf dem Gipfel übernachten und ein kulinarisches Highlight mit einem 4 Gänge-Menü geniessen und dich über magische Sonnenauf- und untergänge erfreuen möchtest, dann melde dich schnellstens an, denn das Zimmerkontingent ist beschränkt.

Weitere Infos zum Camp:

<https://trailrunzentralschweiz.ch/run-yoga-traileldorado-pilatus/>

Vermerk bei der Buchung des Hotelzimmers:

up2peak Trailrunning Camp

PEAK PUNK RABATTCODE 20 %

Peak Punk ist genau für die Situation, in der dein Körper nach echter Energie schreit. Peak Punk pusht dich, klaut dir deinen Hunger und zwingt dich zu Höchstleistungen. Mit Langzeiteffekt verbessert er deine körperliche und geistige Leistungsfähigkeit und löscht deine Limiten.

Peak Punk, der hochkarätige Sportfood, wurde 2017 in den Schweizer Bergen gegründet. Entwickelt für souveräne Höchstleistungen, grosse Vorhaben und crazy Days ohne Verbissenheit. Peak Punk ist der ultimative Sportbrand für die ganz Wilden unter uns. Extra für dirty Trips, smoothie Trails, schräge Hänge, endlose Etappen und legendäre Stories. Für die Alpen, Pässe oder für die Regeneration – für davor, dabei und danach. Peak Punk, der natürliche Energielieferant für genau dann, wenn es drauf ankommt.

Gerne kannst du die leckeren Peak Punk Produkte mal ausprobieren oder nachbestellen. Gerne kannst du uns kontaktieren per E-Mail info@up2peak.ch und den Gutscheincode von 20% verlangen.

<https://peakpunk.com/shop/>

GESPERRTE WANDERWEGE

Aufgrund der letzten Unwetter bei uns in der Schweiz sind momentan noch immer viele 100 Kilometer unseres Wanderwegnetzes oder Abschnitte davon gesperrt.

Manche Wege wurden weggespült, Brücken sind beschädigt, Übergänge über Gewässer sind nicht mehr passierbar. Mancherorts drohen auch weiterhin Hangrutsche.

Eine Übersicht über die gesperrten Wanderwege findest du auf Schweizmobil oder bei Swisstopo. Vor allem in der Region Berner Oberland, im Wallis wie auch bei uns in der Zentralschweiz sind momentan einige Wanderwege unpassierbar. Aktuell sieht es im Gebiet Rigi-Freibergen noch so aus:



Anbei ein Videolink vom Monat Juli fürs Gebiet Rigi:

<https://www.srf.ch/news/schweiz/wandern-in-der-schweiz-rekordzahl-an-wanderwegen-nach-nassem-fruehling-gesperrt>

Im Gebiet rund um den Briener- und Thunersee sind auch etliche Wanderwege gesperrt. Leider konnte aufgrund des Unwetters vom letzten Montag weder der Inferno Triathlon noch der TRA (Trailrun Aeschiried) durchgeführt werden. Zum Glück hat aber der Inferno Halbmarathon auf dem Schilthorn am Samstag stattfinden können.

→ Informiert euch unbedingt vor eurer Tour und plant sie genau.

TRAILRUN EVENTS BY TRAIL-MANIACS

Spektakuläre Weitblicke, Berghütten mit leckerem Kuchenangebot, Flowtrails der Extraklasse...Trailrunning Events unter dem Motto 'minimum essentials'.

All das erwartet dich! Und natürlich darf eine gebührende trail-maniacs gerechte After-Run Party nicht fehlen. Es stehen stets spannende Strecken und Distanzen zur Auswahl, so dass du ein neues Gebiet mit top motivierten Gleichgesinnten auf einfache Weise kennenlernen kannst.

Falls du den Trailrun Aeschiried, Jenaz oder Einsiedeln noch nicht kennst, dann reserviere dir folgende Termine:

TRJ: 31. August 2024 Probelauf (<https://trail-maniacs.ch/trail-run-jenaz/>)

TRE: 06. Oktober 2024 Rennen (<https://trail-maniacs.ch/trail-run-einsiedeln/>)

TRA: 24. August 2025 Rennen (<https://trail-maniacs.ch/trail-run-aeschiried/>)

PROBLEME IN DER HÖHE

Wenn du dich in Höhen über 2600 m.ü.M. bewegst, solltest du unbedingt folgendes beachten:

Die **Akklimatisierungsphase** ist nicht zu unterschätzen. Starte bei einem Höhengaufenthalt nicht am Tag der Anreise mit dem vollen Trainingsprogramm, sondern lasse deinen Körper wenigstens zwei Tage mit einem leichten Training Zeit für die Anpassung. Auch deine unter Umständen beeinträchtigte Schlafqualität wird sich dadurch verbessern.

➔ Dies kannst du aber mit einem vorgängigen IHHT-Training ausschalten 😊

Falls du nächstens eine Reise auf grosser Höhe z.B. in Nepal oder Peru geplant hast, dann ist es sinnvoll, wenn du mindestens 2 Wochen vorher mit der letzten IHHT-Session aufgehört hast. So kannst du optimal vom **Superkompensationseffekt** profitieren.

Denke an die Höhensonne. **Sonnenschutz** ist oberste Pflicht. Am besten einen Sunblocker mit einem Lichtschutzfaktor von über 30. Vergiss nicht die besonders exponierten Hautstellen wie Nase und Ohren einzucrèmen 😊.

Ein häufiges Problem während des Höhengaufenthalts ist die Verstopfung des **Magen-Darm-Trakts**. Nimm z.B. einen Löffel Leinsamenschrot mit zwei grossen Gläsern Wasser zum Frühstück und ernähre dich ballaststoffreich. Trockenobst ist ebenfalls ideal. (Dies gilt natürlich nicht, wenn du einen grösseren Ultra über mehrere Stunden in grosser Höhe geplant hast).

Die **Höhenluft ist trocken**. Trockene Schleimhäute und ein erhöhter Flüssigkeitsverlust über die Atmung können zu einer negativen **Wasserbilanz** deines Körpers führen. Achte auf deine reichliche Wasserzufuhr, gerade auch beim Training. Plane mindestens drei bis vier Liter Flüssigkeit ein!

Nimm **Salztabletten** ein, um deine Aufnahme von Glukose zu verbessern und teilweise den Verlust von Natrium durch Schweiß und Urin auszugleichen.

IHHT NEXT LEVEL - TRAINING UNTER BELASTUNG

Wir bieten dir demnächst auch die Möglichkeit an, die IHHT-Therapie (Intervall Hypoxie Hyperoxie Training) unter Belastung auf dem halbliegenden Ergometer durchzuführen.

IHHT basiert auf dem Prinzip der kontrollierten Sauerstoffversorgung, wobei sich Phasen von wenig Sauerstoff (Hypoxie) und viel Sauerstoff (Hyperoxie) abwechseln.

Abonniere ein 10er oder 15er Abo zum Preis von **CHF 720 / CHF 1'020*** und profitiere von folgenden inkludierten Leistungen:

- Persönliche Atemmaske
- Anamnese
- Vorbesprechung mit Zieldefinition
- Einstufung
- 10 x angeleitetes und individuell angepasstes Training à je 40-45 Min.



= mehr Zellenenergie

- Steigere deine Leistungsfähigkeit
- Verbessere deine Sauerstoffaufnahme
- Optimize 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/>



Die einzelnen Sessions dauern jeweils ca. 40-45 Minuten und ideal wäre, wenn du mindestens zwei Mal die Woche die Therapie durchführen könntest.

* Weitere Infos und Vergünstigungen findest du auf unserer [Homepage](#)

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

SWISSTRAILRUNNING HOTELS

Vielleicht möchtest du auf deinem nächsten Etappen-Traillauf ein auf deine Bedürfnisse angepasstes Hotel zur Übernachtung buchen? Diese Hotels bieten Qualitätskriterien wie Sportler-Lunchpakete auf Anfrage, Massagen, Wäsche- und Duschkmöglichkeit am Abreisetag sowie Hilfe bei der Planung von Touren. Das Angebot wird laufend ausgebaut. Momentan haben sich 19 Hotels auf TrailrunnerInnen spezialisiert. Zusätzlich gibt es auf der Homepage auch diverse Running-Hotels.

Weitere Infos findest du auf: <https://swisstrailrunninghotel.ch/de/trailrunning-hotels/>

KIDS MOTIVATION: TRAILRUNNING & WANDERN

Schon bald stehen die Herbstferien an...

Vielleicht möchtest du mit deinen Kindern ein paar Tage wandern oder sogar trailrunnen gehen?

Probiere deine Kinder durch spezielle Themenwanderwege fürs Wandern oder fürs Trailrunnen zu motivieren beziehungsweise zu begeistern. Kinder, die sich regelmässig bewegen, profitieren von Vorteilen wie erhöhter Aufmerksamkeit, gesteigertes Konzentrationsvermögen, verbesserte Lernfähigkeit und Stärkung ihres Selbst- und Körperbewusstseins.

Auf dieser Homepage findest du in der ganzen Schweiz spannende Themen-Wanderwege:

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

Mit Kugelbahnen können die Jüngeren begeistert werden. Diese gibt es mittlerweile an vielen Orten in der Schweiz. Oft kannst du die Holzkugel vor Ort kaufen und nach der kurzweiligen Wanderung mitnehmen. Weitere Infos dazu:



[Kugelbahnen: Diese Familienausflüge und Wanderwege sind perfekt \(watson.ch\)](#)

In folgenden Gebieten findest du coole Wanderwege mit Riesen-Kugelbahnen:

- Aletsch Arena VS
- Alp Catrina UR
- Charmey FR
- Hasliberg BE
- Madrisa GR
- Scharmoin GR
- Verzascatal TI
- Wengen BE

Oder deine Kids lieben das Element Wasser und möchten Blätter, Holzstücke, ihre Plastik-Schiffe etc. entlang der Suonen im Wallis oder Waalwege im Südtirol loslassen und ihnen wandernd mit grossen Augen folgen...



<https://www.meranerland.org/de/freizeit-aktiv/berge-wandern/waalwege/>

<https://www.valais.ch/de/erleben/aktivitaeten/wandern/suonen>

ANGEBOT PILATESFLOWS

Ideal neben dem Running/Trailrunning ist es, ein gezieltes Workout für deine Faszien und deine Beweglichkeit nebenbei zu praktizieren. Vielleicht hast du Lust über die Herbst- und Wintermonate bei Caroline folgendes Angebot zu nutzen?



Pilatesflows
für die Balance von Körper,
Herz und Seele

Mit Pilatesflows zu einem schmerzfreien und
ausgeglichenen Körper

Wann
Dienstags
● 8.30 - 9.30
● 17.45 - 18.45
● 19.00 - 20.00

Wo
Sempach, Turnhalle
Seevogtey (neu) und
Schenkön. Parkstrasse 1a

Wend
10er Abonnement 230.-
(innerhalb 12 Wochen)





Pilatesflows ist eine einzigartige
Methode, welche Pilates, Osteopathie,
Physiotherapie und Faszienwissen-
schaften kombiniert

Ich zeige dir ein effektives und
sanftes Tiefenmuskulaturtraining!
Erlebe wie dadurch dein
Körper gestärkt und stabilisiert
wird - sowie Verspannungen
und Verklebungen gelöst
werden!

Melde dich jetzt für eine
Probelektion bei mir an!

Ich freue mich auf dich




Anmeldung (Anruf oder WhatsApp)
Caroline Meier
Pilatesflows Instruktörin
079 682 85 57

NATTOKINASE – DAS JAPANISCHE WUNDERMITTEL

Nattokinase ist ein Enzym, das aus Natto gewonnen wird. Dies ist ein **traditionelles japanisches Lebensmittel**, das aus **fermentierten Sojabohnen** hergestellt wird.

Natto ist in Japan sehr geschätzt für seine gesundheitsfördernden Eigenschaften. Es ist ein fester Bestandteil der Ernährung und die Japaner nehmen es oft zum Frühstück ein.

Nattokinase gehört zur Gruppe der proteolytischen Enzyme, was bedeutet, dass es die Fähigkeit hat, **Proteine abzubauen und zu reinigen**, insbesondere das Protein **Fibrin**, das eine Schlüsselrolle bei der Blutgerinnung spielt.

Wenn man sich verletzt, ist Fibrin essenziell, weil es ein Blutgerinnsel bildet und die Blutung stoppt. Bei zunehmendem Alter oder chronischen Erkrankungen kann es jedoch zu einer übermäßigen Fibrinproduktion kommen, was zur Bildung von Fibrinablagerungen führen und die **Blutflussgeschwindigkeit verlangsamen** kann. Es können dabei wieder neue Blutgerinnsel entstehen, welche das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, wie Herzinfarkt und Schlaganfall, erhöhen. Hier kommt Nattokinase ins Spiel. Dieses Enzym hat die einzigartige Fähigkeit, Fibrin direkt abzubauen.

Wissenschaftliche Studien belegen, dass Nattokinase das **Durchblutungssystem reinigen** kann, indem es übermäßiges Fibrin und Blutgerinnsel auflöst. Dies kann die **Sauerstoffversorgung der Zellen erhöhen** und die **Gesundheit von Blutgefäßen verbessern**. Insgesamt zeigt die Einnahme von Nattokinase eine positive Wirkung auf unsere Herz-Kreislauf-Gesundheit.

Nattokinase ist ein Enzym, das die angeblich "toxische" Wirkung von Corona-Impfungen neutralisieren soll und bei Long-Covid-Folgen eingesetzt wird. Näheres dazu findest du im Internet.

Hier die Vorteile nochmals zusammengefasst:

- Förderung der Herzgesundheit, kann es das Risiko für Herz-Probleme und Schlaganfälle reduzieren.
- Senkung eines hohen Blutdruckes
- Verbesserung der Blutzirkulation
- Verbesserte Durchblutung
- Leistungsfähigkeit und Regeneration des gesamten Organismus werden positiv beeinflusst
- Reduzierung von Entzündungen
- Unterstützung der geistigen Gesundheit, das Gehirn kann positiv beeinflusst werden

Die meisten Menschen vertragen Nattokinase gut. Jedoch kann es in Kombination mit der Einnahme von blutverdünnenden Medikamenten wie Aspirin oder Warfarin das Blutungsrisiko erhöhen. Daher sollte man es dann meiden und sich beim Arzt vorgängig informieren.



TRAILTIPP – MUOTATHAL BÖDMEREN URWALD

Bödmere Urwald & Gross Band

Distanz: 20 oder 25 Km (je nach Startort Stalden oder Muotathal Sportplatz)

Höhenmeter: 1350 Hm

Dauer ohne Pausen: 4-5 Stunden



Ende Juli waren wir wieder mal im Muotathal unterwegs und kamen in den Genuss einer wunderbaren und abwechslungsreichen Trainingstour durch den Bödmerenwald mit folgenden Highlights:

- Grösster Urwald Westeuropas
- Spannende Karstlandschaft
- Diverse Alpbetriebe unterwegs (Käseeinkauf) und herzige Alpwirtschaft Ober Roggenstöckli
- Grandiose Aussicht
- Spektakulärer Flowtrail Downhill über's Gross Band

Du trailst durch den grössten Urwald Westeuropas und über dem grössten Höhlensystem der Schweiz mit seinen ca. 200 Km erforschten Gängen.

Auf dem Rundweg durch den Bödmerenwald im Muotatal können uralte Fichten entdeckt werden, Säulentannen mit olivenfarbenen Flechtenbärten und zerklüftete Felsen, die mit Moos überwachsen sind. Die Fichten sind teilweise über 500 Jahre alt. Insgesamt misst das Naturreservat rund 550 Hektaren – oder 770 Fussballfelder.

Du kannst die Tour beim Schulhaus im Muotathal starten oder weiter vorne beim Parkplatz Sägi (nähe Hölloch). Zuerst folgst du der Strasse Richtung Pragelpass und schon bald biegst du links ab Richtung Fruttli. Später folgt der traumhafte Abschnitt, der sogenannte Plattenweg bis fast vor der Pragelpasshöhe. Vom Parkplatz Egeliswald folgt man immer dem Wegweiser Urwaldweg Bödmeren Nr. 826 bis ca. Unter Saum bei Punkt 1465. Hier entscheidet man sich entweder für die Abkürzung (untendurch) oder man geht noch weiter und macht einen zusätzlichen Schwenker via Unter Gschwänd.

Bis bald auf einer spannenden und eindrücklichen Tour mit Trailrun-Zentralschweiz.

Wir wünschen dir viele Sonnenstunden und lässige Abenteuer in unserer traumhaften Bergwelt!

Nathalie & Guido