



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

NEWSLETTER September 2024



Trailrunning Tipps und Tricks für Einsteiger & Fortgeschrittene

Inhaltsverzeichnis

Events	3
Andere Events.....	4
Pilatus Camp	5
SportHG – hochtechnische Sporttextilien mit Carbonfasern	6
Kilian's aktuelles Wahnsinns-Projekt	8
Exoskelette – die muskuläre Entlastung der Zukunft	8
Sypoba – Das Tiefenmuskulatur-Training	10
Intervall-Training & Menstruationszyklus	10
Leistungsfähiger mit der richtigen Ernährung	12
Trailtipp – 6 Peaks Glaubenberg.....	13

EVENTS



Save the date:

Reserviere dir bereits den **Sonntag, 6. Oktober 2024**, für die nächste extended Early-Risers Tour auf dem Pilatusgrat. <https://trailrunzentralschweiz.ch/trailtreff-early-risers/>

Und gleichzeitig noch den **1. Dezember 2024** für die FTL Follow the locals Tour by trail-maniacs. Infos dazu folgen.

Tag	Datum	Touren	CHF pro Pers.
Samstag & (oder) Sonntag	21.- 22.09.2024	Run & Yoga Camp Pilatus Kulm Camp Einsteiger/Fortgeschrittene	ab 95
Mittwoch	25.09.2024	Bannalpsee Loop Workshop/Trainingstag Einsteiger/Fortgeschrittene	55
Sonntag	29.09.2024	Seewlisse & Silener Höhenweg Trainingstag Fortgeschrittene	55
Freitag	04.10.2024	Urner Bergseen – Arnisee-Loop Trainingstag Fortgeschrittene	55
Sonntag	06.10.2024	Pilatus Ridge Run Early Risers Trailtreff Fortgeschrittene	15
Samstag	19.10.2024	Göscheneralpsee mit SAC-Hütte(n) Trainingstag Fortgeschrittene	55
Samstag	26.10.2024	Storeggpass Trainingstag Fortgeschrittene	55
Samstag	02.11.2024	Giswilerstock Workshop/Trainingstag Einsteiger/Fortgeschrittene	55
Sonntag	01.12.2024	Winterrun im Pilatusgebiet FTL (Follow the locals LU) Fortgeschrittene	**0

*für aktive trail-maniacs Mitglieder der Crew Luzern

**für trail-maniacs Mitglieder aller Crews CH-weit

ANDERE EVENTS

Wer diesen Herbst noch ein paar Ideen braucht, um sich sportlich zu betätigen, die/der kann gerne mal die folgenden Laufveranstaltungen anschauen 😊

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/
21.09.2024	Greifenseelauf	https://www.greifenseelauf.ch/informationen/strecken/
22.09.2024	Wildspitz Berglauf	www.ktvsteinerberg.com/wildspitzlauf/
28.09.2024	UTJB Trail Jura Bernois 44K	https://utjb.ch/de/das-wesentliche/
28.09.2024	RUWULT - Winterthur Ultra	https://www.laufsport.ch/de/ruwult
06.10.2024	Heiligkreuz Berglauf	www.skiclub-hasle.ch
06.10.2024	TRE Einsiedeln	https://tre.zircel.com/
12.10.2024	Hallwilerseelauf	http://hallwilerseelauf.ch/
13.10.2024	Brienzerseelauf	https://guide.swiss-running.ch/events/3770
12.-13.10.2024	Lago di Orta Trail	https://www.ultratraillo.com/?lang=en
13.10.2024	Défits des chalets	lesdefis.ch
13.10.2024	Trail de la Vallée de Joux	https://trailvalleedejoux.ch/
20.10.2024	Bremgartenlauf	http://www.bremgartenlauf.ch
19.-20.10.2024	TransRuinAlta	https://transviamala.ch/naechste-austragungen/
26.10.2024	Lau Trailrun	https://www.screichenburg.ch/clubdesk/www?p=1000077
27.10.2024	Luzerner Marathon	https://www.swisscitymarathon.ch/
27.10.2024	Gurten Classic	https://www.gurtenclassic.ch/

Vallée de Joux Trail

Letztes Jahr sind wir den Trail de la Vallée de Joux gelaufen (63K mit über 3000 Hm). Diesen können wir dir wärmstens empfehlen.

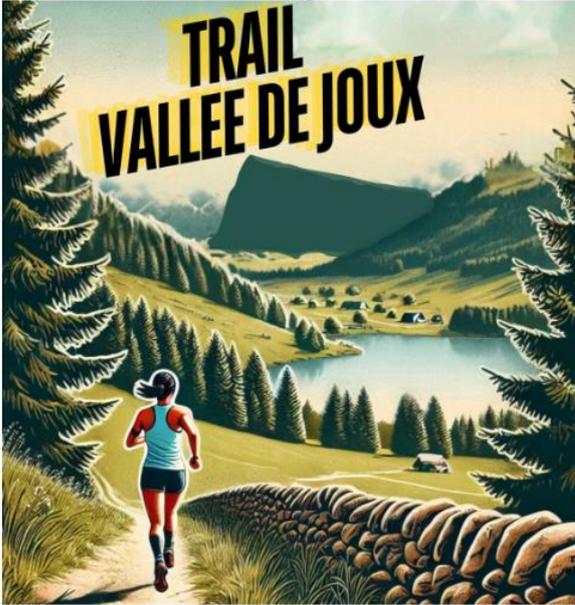
Die Region ist wunderschön. Es ist jedoch ein Rennen, welches sehr gut rennbar und dementsprechend schnell ist.

**13 OCTOBRE
2024**

WWW.TRAILVALLEEDejoux.CH



13KM - 450M D+
22KM - 804M D+
36KM - 1835M D+
63KM - 3030M D+









Harder Kulm

Noch bis am **27.10.2024** kannst du den Harder Run von Interlaken auf den Harder Kulm für nur CHF 25.- erleben. Die Herausforderung: 3,6 km und 755 Höhenmeter.

Inklusivleistungen: Zeitmessung, Gepäck- und Rücktransport, Liquid Gel, alkoholfreies Bier. Mit der gelösten Startnummer kannst du die Zeitmessung bis zu 10-mal auslösen.

<https://www.jungfrau-marathon.ch/de/harderrun.html>

Pilatus

Nochmals als Reminder - Beim Swiss Verticalrun Pilatus sind 1'634 Höhenmeter zu erklimmen. Die Challenge ist einfach: Erreiche das Ziel auf dem Luzerner Hausberg so schnell wie du kannst. Welche Route du dafür wählst, ist dir überlassen. Die einzigen Vorgaben sind der Start- und Endpunkt. Noch bis zum **26. Oktober 2024** buchbar.

Die Kosten für die Teilnahme des Verticalruns ist CH 49.-. Im Preis inklusiv sind Startnummer, Gepäcktransport, Ticket für Talfahrt nach Alpnachstad oder Kriens, Finisher-Geschenk und Finisher-Getränk.

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

PILATUS CAMP

Gerne kannst du dich jetzt noch ganz spontan für den Kurstag am **Samstag, 21. September 2024** anmelden.

Treffpunkt: 08:20 Uhr Alpnachstad, Pilatus Bahnen AG

Preis: CHF 95

Dabei profitierst du von diversen Leistungen und Tipps:

- Bahnfahrt von Alpnachstad bis Ämsigen
- Verbesserung deiner Up- und Downhill-Techniken
- Effizienter & korrekter Einsatz mit Trailrunning-Stöcken
- Optimale Verpflegung & Flüssigkeitsmanagement auf Tour/Rennen
- Tipps zur Tourenplanung mit Sicherheitsaspekten
- Mentale Tipps und Tricks. Ausrüstungstipps
- After-Run Outdoor-Yoga auf dem Kulm

Falls du auf dem Pilatus Kulm übernachten möchtest, dann gibt es für Kurzentschlossene noch ein bis zwei freie Zimmer. Weiteres: <https://trailrunzentralschweiz.ch/run-yoga-traileldorado-pilatus/>

SPORTHG – HOCHTECHNISCHE SPORTTEXTILIEN MIT CARBONFASERN



Aufgefallen und kennengelernt haben wir die Marke SportHG in Madeira, da diese als Hauptsponsor für den **MIUT** agierte (**Madeira Island Ultra Trail**).

Bereits seit einigen Wochen testen wir die coolen funktionellen Sporttextilien der Marke Sport HG. Fazit von Nathalie: ‚Ich bin begeistert von der Funktionalität der Sportunterwäsche, da es die erste ist, die nach etlichen Stunden Schwitzen bei hoher Anstrengung sehr trocken und dazu noch geruchsneutral bleibt. Sie sitzt perfekt, hat keine störenden Nähte, die die Haut scheuern könnten. Die Shorts mit Carbonfasern und mit komprimierender Wirkung wie auch die Shirts mit dem Einsatz von Carbonfasern oder dem Climatherm-Material sind sehr angenehm und atmungsaktiv. Gerne stellen wir dir SportHG näher vor.‘

Die Produkte weisen folgende Vorteile auf:

- **Weniger Muskelkater dank Carbonfasern**
- **Mehr Performance durch Kompression**
- **Seamless - Tragekomfort für die Langstrecke**
- **Climatherm® - Konstant 37°C Körpertemperatur**
- **5 zusätzliche Climatherm® Boni**
(geruchsneutral, bakterienabweisend, schnell trocknend, geruchshemmend, UV-Schutz 40)

Was du über **Carbonfasern** in Textilien wissen solltest:

Die Carbonfasern leiten statische Elektrizität ab, die beispielsweise bei Reibung der Kleidung entstehen. Was dir das bringt, siehst du nachfolgend...

✔ **4 Herzschläge weniger pro Minute**

Die antistatische Wirkung der Carbonfasern sorgt dafür, dass dein Herz weniger oft pro Minute schlägt und deine Ausdauer somit verbessert wird.

✔ **7% weniger Laktatbildung**

Die Carbonfasern sorgen dafür, dass sich auch bei hoher Anstrengung weniger Laktat in deiner Muskulatur bildet. Das wiederum schützt deine Muskulatur vor Übersäuerung und Ermüdung.

✔ **3 Liter weniger Sauerstoffbedarf pro Minute**

Während dem Sport sinkt der Bedarf an Sauerstoff dank den Carbonfasern. Auch die Atemfrequenz wird reduziert.

✓ **20% bessere Regeneration der Muskulatur**

Die Geschwindigkeit der Zellerholung wird erhöht, insbesondere im Muskelgewebe, wodurch sich die Erholungszeiten nach dem Training deutlich verkürzen

✓ **300% Temperaturschwankungen**

Im Vergleich zu einem Textil aus 100% Polyester reduzieren sich die Körpertemperaturschwankungen bei Textilien mit Carbonfasern um das Dreifache.

SportHG ist ein auf funktionelle Sportbekleidung spezialisiertes Familienunternehmen, das sich besonders auf Trailrunner und Wintersportler spezialisiert hat. **Seit März 2024** sind die Produkte neu auch in der **Schweiz über den neuen Onlineshop** erhältlich.

Die Ursprünge von SportHG liegen im spanischen Sant Pol de Mar, wo auch heute noch alle Produkte in der eigenen Fabrik entwickelt und hergestellt werden.

Seit der Gründung im Jahr 2010 hat sich SportHG schnell einen Namen gemacht, insbesondere im Trailrunning. Prominente Athleten wie die spanische Trailrunning-Ikone Azara Garcia de los Salmenes und der aufstrebende Portugiese Miguel Arsénio zählen zu den Sportlern, die auf SportHG setzen. Miguel gewann im Juni 2024 den Swiss Canyon Trail mit einer Bestzeit von 10 Stunden und 24 Minuten über 114,8 km und 5.294 Hm.

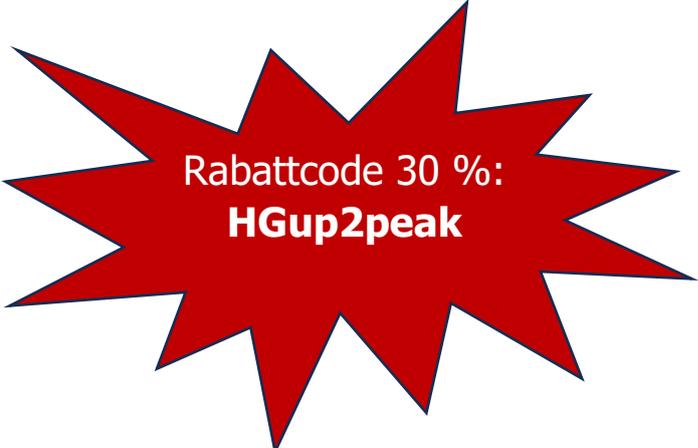
Ein Highlight der SportHG-Kollektion ist das patentierte **Climatherm®-Material**, das durch atmungsaktive und thermoregulierende **Mikrohohlfasern** besticht. Es sorgt für ein angenehmes Tragegefühl, während **integrierte Carbonfasern die Laktatbildung in der Muskulatur reduzieren und die Regeneration beschleunigen**. Die Seamless-Technologie bietet nahtlosen Komfort, während **gezielte Kompression die Muskulatur stabilisiert** und die Leistung steigert. Diese Carbonfasern und die gezielte Kompression wurden gemeinsam mit dem Arzt des FC Barcelona entwickelt, um höchste sportliche Anforderungen zu erfüllen. Die Kleidung ist leicht und hoch atmungsaktiv, was sie ideal für lange und anspruchsvolle Läufe sowie intensive Wintersporteinsätze macht.

Wenn du nach hochwertiger, funktioneller Sportbekleidung fürs Trailrunning oder für deine Wintersport-Aktivitäten suchst, lohnt sich ein Blick auf das Sortiment von SportHG.

Damit du diese innovative junge & trendige Marke kennenlernen kannst, möchten wir dich als treue(n) Newsletter-AbonnentIn gerne mit einem **30% Gutschein** belohnen:

Deine Bestellungen kannst du unter folgendem Link tätigen:

<https://sporthg.ch/>



Rabattcode 30 %:
HGup2peak

KILIAN'S AKTUELLES WAHNSINNS-PROJEKT

Die Grenzen des Menschen ausloten, ein Gipfel nach dem anderen

Kilian Jornet stieg diesen Sommer nicht weit entfernt, im Écrins-Nationalpark in den französischen Alpen ab, um sein Riesenprojekt zu starten.

Während 19 Tagen hatte Kilian sein bisher größtes Vorhaben in Angriff genommen: die Besteigung **aller 4.000er in den Alpen** ausschließlich mit menschlicher Kraft. Insgesamt legte er **1 207 km zu Fuß und mit dem Fahrrad** zurück und bewältigte dabei **über 75 000 Höhenmeter**.

Warum tut er sich das an? Seit er ein Kleinkind war, hat er eine tiefe Verbindung zu den Bergen. Seine Träume von der Erkundung der Berge, Grate und Gipfel gehen tiefer als Wettbewerb, Rekorde oder Anerkennung. Unglaubliche Leistung!



EXOSKELETTE – DIE MUSKULÄRE ENTLASTUNG DER ZUKUNFT

Bis jetzt wurden Exoskelette vor allem im Rehabilitationsbereich sowie für gewisse handwerkliche Tätigkeiten eingesetzt. Neu gibt es auch im Sportbereich Exoskelette – nachdem bisher die Bikes Elektrounterstützung erhielten, sind nun die **E-Wanderhosen** auf dem Markt. Erst kürzlich haben Guido und ich noch Witze darüber gemacht, wann die ersten E-Trailrunner auftauchen 😊

Diese Hosen kosten satte USD 5000 und sind bis Jahresende schon ausverkauft und erst wieder für Januar 2026 bestellbar Unglaublich diese Entwicklung! Wir werden also tatsächlich bald von E-Wandern und E-Trailrunnern überholt... oder treffen diese auf den Hütten beim Laden ihrer Hosen.

Unsere Freundin Siri Schubert arbeitet als Journalistin für Galaxus und wurde aktuell auch mit diesem Thema konfrontiert.

Die Fa. Google-X-Spin-Off Skip arbeitet mit der bekannten Outdoor-Marke Arcteryx zusammen und bietet neu die **Mo/Go-Wanderhose** – wie sie sich nennt – an. Skip startete als Projekt bei Google X, der hauseigenen Forschungsabteilung des Suchgiganten.



Die Mo/Go-Wanderhose ist mit Motor und Akku-Schub ausgerüstet und ist für Menschen mit eingeschränkter Mobilität oder mit Verletzungen gedacht, welche dadurch wieder steilere Hänge hinauf- und hinunterwandern können.

Laut Firmenangaben sollen die Komponenten der Hose rund **40% mehr Power** beim Aufstieg bereitstellen. Beim Abstieg entlasten sie die Beinmuskulatur und schonen die Knie. Gemessen, berechnet und vorausgesagt wird die Belastung durch Sensoren und eine algorithmisch basierte Computersteuerung. Die Hose wiegt durch die leichte Konstruktion (Carbon Elemente) nur knapp 2 Kg und der Akku hält mehrere Stunden. Laut Studien soll der weltweite Umsatz für Exoskelette von 2,35 Milliarden USD im Jahr 2023 bis 2031 auf 23,6 Milliarden USD steigen. Bereits im SPZ (Schweizer Paraplegiker Zentrum) und anderen Rehabilitationszentren sind robotergestützte Assistenztechnologien in der Rehabilitation von Menschen mit Querschnittlähmung ein fester Bestandteil. Dabei können die Geräte bei diesen Menschen das Nervensystem aktivieren, ihnen Bewegungen ausführen lassen, welche sie aufgrund der Lähmung nicht im Stande sind zu machen und zudem sind diese Geräte für sie ein hoher Motivationsfaktor. Quelle: [Bericht Galaxus](#)

Bereits heute kommen die sogenannten Exoskelette bereits für schwere manuelle Tätigkeiten sowie auch im Militär zum Einsatz.



Falls dieses Thema für dich spannend ist, dann kannst du gerne folgende Links durchstöbern:

[Bericht Galaxus](#)

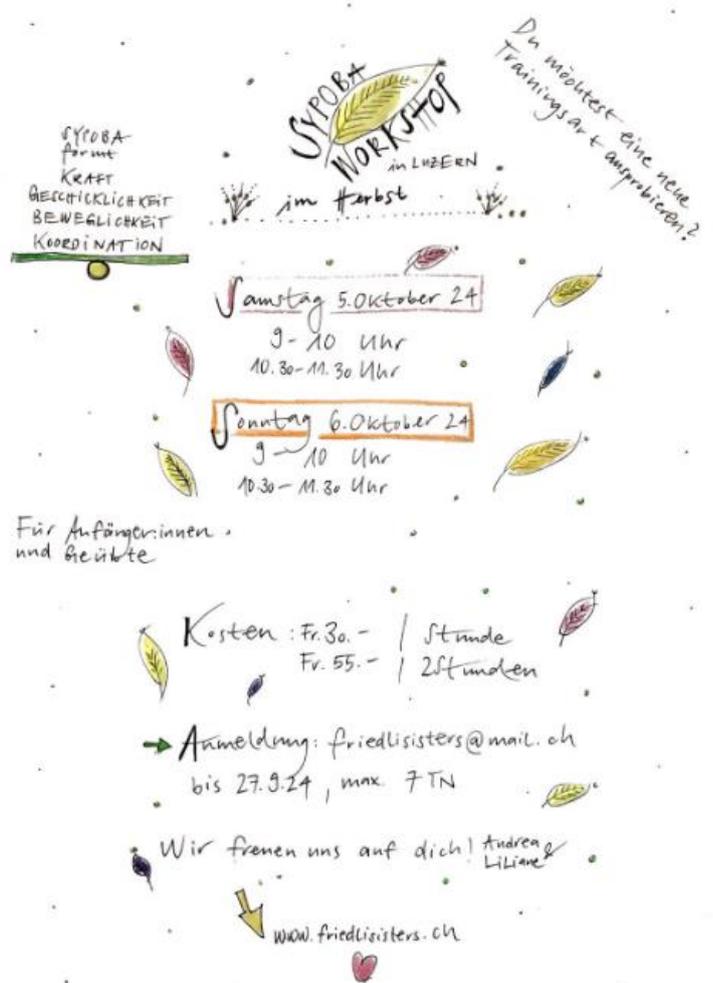
[Publikation des SPZ](#)

SYPOBA – DAS TIEFENMUSKULATUR-TRAINING

SYPOBA ® ist eine Abkürzung, steht für System Power in Balance und wurde von Robin Städler gegründet (www.sypoba.com). SYPOBA ® ist ein Trainingsgerät, das die Themen Kraft, Koordination, Geschicklichkeit und Beweglichkeit miteinander verbindet. Es bietet ein gelenkschonendes Training und beinhaltet eine Vielzahl von Übungen, die in Elemente gepackt werden. **Körperliche Dysbalancen werden kleiner und ausgeglichener.** Einerseits benötigt die stetige Konzentration während dem Training mentale Stärke und andererseits wird durch intensive physische und psychische Belastung eine hohe Fettverbrennung gewährleistet. Es ist ein aufbauendes Training, das in spielerischen Formen möglich ist und als vielseitiges Trainingsgerät für Jung und Alt eingesetzt werden kann.

Weitere Infos findest du auf der Homepage:

<https://www.friedlisisters.ch/angebot>



INTERVALL-TRAINING & MENSTRUATIONSZYKLUS

Viele Frauen wissen gar nicht, in welcher Phase ihres Zyklus sie am leistungsfähigsten sind. Wir haben schon mehrmals von diesem zyklusabhängigen Training gehört oder gelesen, aber uns noch nie intensiv mit diesem Thema befasst, leider.

Wir sind uns gerade in diese interessante Materie einzulesen und möchten künftig beim Erstellen der individuellen Trainingspläne für unsere Kundinnen diese Trainingsempfehlungen entsprechend anwenden.

Dies gilt nur für diejenigen Frauen, die **keine hormonellen Verhütungsmittel** einnehmen. Mit diesen Tipps bzw. Facts kannst du deinen Trainingserfolg besser steuern oder gezielter erreichen.

Zyklusbasiertes Training

DAS PASSENDE TRAINING ZUM WECHSELNDEN ENERGIELEVEL

2. Zyklushälfte

- + Grundlagentraining
- + moderater Puls



1. Zyklushälfte

Menstruation

- + weniger intensives Training

Follikelphase

- + Krafttraining
- + Muskelaufbau



Mittelpunkt: Eisprung

Frauen sind körperlich und psychisch in Höchstform

Quelle: Bundesamt für Informationsvermittlung | Grafik: BR

Hier erklären wir dir kurz die verschiedenen Zyklen:

Während der Follikelphase (Tag 1 bis 14) **steigt der Östrogenspiegel**. Der Körper hat jetzt **mehr Energie und Ausdauer**. Die Phase ist ideal für intensives Training, Krafttraining und hochintensives Intervalltraining (HIIT).

Während der Menstruation kannst du es im Training entspannt angehen, keine anstrengenden Sprints oder Krafttraining. Lockeres Ausdauertraining, Yoga, Schwimmen oder Radfahren sind ideal.

In der **Follikelphase bis inkl. Eisprung** kannst du Vollgas geben. Die **Bänder** sind durch das Östrogen etwas lockerer und ihr ein wenig **verletzungsanfälliger**, also aufpassen, dass du nicht umknickst.

Eisprung (13. bis 16. Tag): Das Östrogen Östradiol erreicht seine höchste Konzentration. Das ist gut **für intensives Kraft- und/oder Ausdauertraining**.

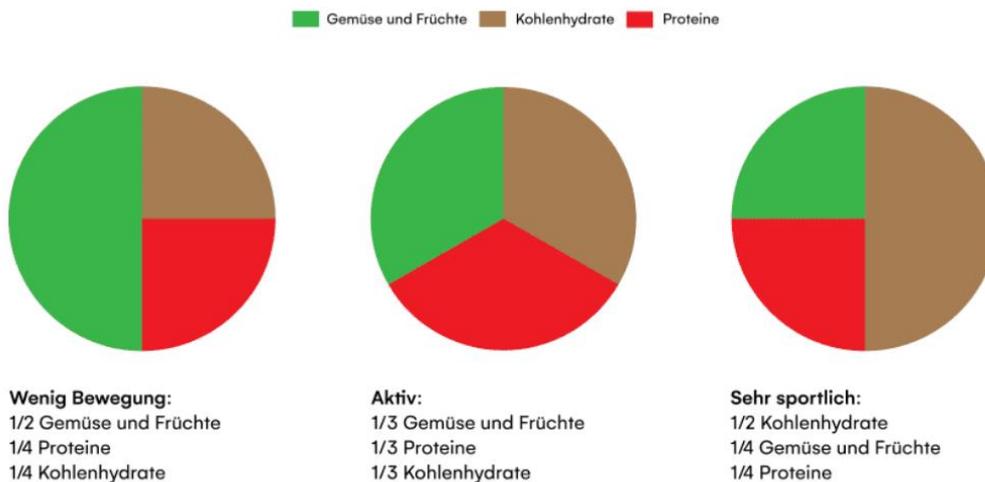
Und weil Östrogen bei Frauen ähnlich wie Testosteron bei Männern wirkt, sorgt der hohe Östrogenspiegel dafür, dass deine **Muskeln auf Trainingsreize stark reagieren**.

In der **Lutealphase /17.-28. Tag)** übernimmt das Progesteron, jetzt ist **Formerrhaltung** angesagt. Das Training wird anstrengender, das Ausdauertraining fällt dir schwerer als sonst. Am besten empfehlen wir dir ein Grundlagentraining mit moderatem Puls. Also ein nicht zu langer, nicht zu schneller Lauf, kein High-Intensity-Training. Der Progesteronspiegel steigt an, was zu Wassereinlagerungen und einer Gewichtszunahme führen kann.

Falls du dich für dieses Thema weiter interessierst, kann du uns gerne kontaktieren für weitere Links und Unterlagen.

LEISTUNGSFÄHIGER MIT DER RICHTIGEN ERNÄHRUNG

Die Basisernährung stellt sicher, dass du genügend Nährstoffe, Vitamine und Mineralstoffe zu dir nimmst. Wir stellen dir die **fünf Komponenten der Basisernährung** genauer vor:



Kohlenhydrate (Carbs) = Benzin deines Körpers

Sie werden als Energie in Form von sogenanntem Glykogen in den Muskeln und in der Leber gespeichert. 1g Kohlenhydrate liefert dir 4kcal. Du findest Carbs hauptsächlich in Getreideprodukten, Pasta, Reis, Kartoffeln, Früchten und Süssigkeiten.

Die Kohlenhydratquellen unterscheiden sich qualitativ je nach Verarbeitungsgrad. Je weniger verarbeitet sie sind, desto mehr Mineralstoffe, Vitamine und Nahrungsfasern stecken drin. Wähle darum unverarbeitete Kohlenhydrate und bevorzuge Vollkornprodukte.

Eiweiss (Proteine)

Dies sind wichtige Bausteine für Muskeln, Haut, Hormone und Enzyme. 1g Protein liefert gleich viel Energie wie 1g Kohlenhydrate (4kcal). Sie stehen deinem Körper jedoch weniger schnell zur Verfügung. Sie werden wegen ihrer komplexen Struktur langsamer verdaut und sättigen auch gut. Proteine sind in allen tierischen Lebensmitteln reichlich vorhanden.

Gemüse und Früchte

Dies sind echte Vitamin- und Mineralstoffbomben. Je farbiger deine Mahlzeiten, desto besser. Gemüse und Früchte sind reich an Nahrungsfasern und unterstützen deine Verdauung und sorgen dafür, dass dein Sättigungsgefühl lange anhält.

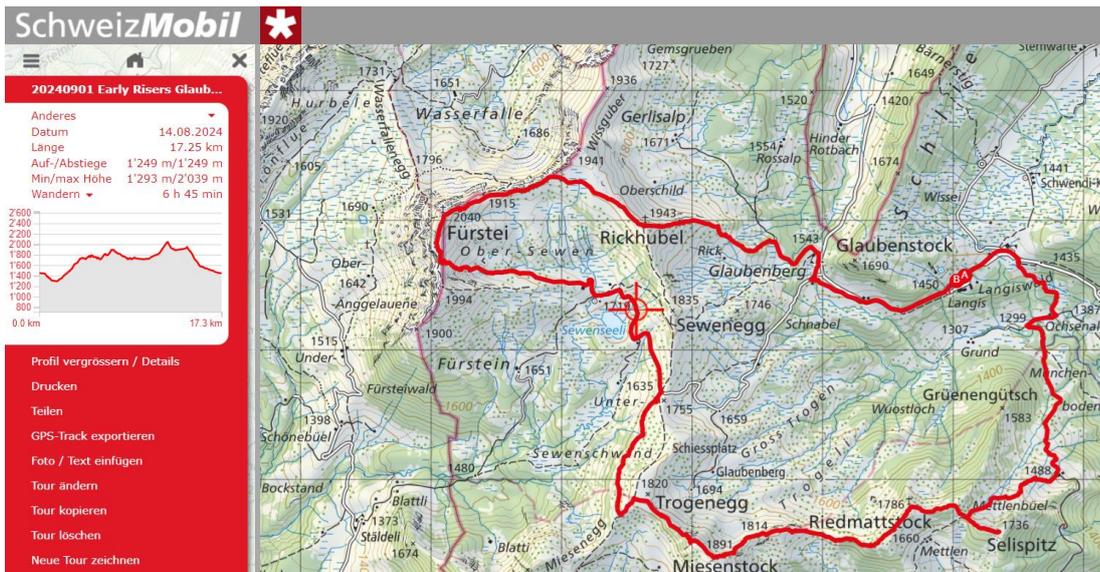
Fette

Dies sind Energielieferanten (9kcal/g) und liefern fettlösliche Vitamine (A, D, E und K) und wichtige Omega-3-Fettsäuren. Bewegst du dich mit einer tiefen Intensität, verbrennt dein Stoffwechsel hauptsächlich Fette. Wähle die Fettquellen bewusst aus wie z.B. 2-3EL pflanzliche Fette (z. B. Rapsöl, MCT, Kokosöl), Butter, Nüsse, Samen, Kerne, fettreicher Fisch etc.

TRAILTIPP – 6 PEAKS GLAUBENBERG

Selispitz – Riedmattstock - Miesenstock – Seewlisse – Fürstein - Rickhubel

Distanz:	17 Km
Startpunkt:	Glaubenberg, Parkplatz Langis
Höhenmeter:	1250 Hm
Dauer ohne Pausen:	3-4 Stunden



Einzigartige Rund-Tour im Gebiet Glaubenberg, welche noch wenig bekannt ist; zumindest der erste Teilt vom Langis Parkplatz bis zum Seewlissee.

Beim ersten Downhill Richtung Ochsenalp und Uphill in Richtung Selispitz ist der Untergrund jeweils sehr schlammig und der Weg verläuft oft auf Kuhpfaden. Diese Tour empfehlen wir bei schönem Wetter zu machen oder dann mit Schnee als Schneeschuhtour oder als Trailrunning-Tour mit Spikes (je nach aktuellen Schneesverhältnissen).

Beim Selispitz beginnt die eigentliche Gratwanderung. Wir biegen rechts ab in Richtung Miesenstock und trailen am Riedmattstock vorbei. Mit Blick auf den Fürstein und Rickhubel folgen wir dem Gratweg, welcher schmal und nur wenig ausgesetzt ist. Insbesondere bei Nässe muss man vorsichtig sein, dass man nicht ausrutscht. Es gilt auch einige etwas kniffligere Stellen zu überwinden (meistens T2, T3). Ausserdem führt die Tour durch militärische Waffen- und Schiessplätze. Es empfiehlt sich, an Wochentagen die Übungsdaten zu überprüfen.

Falls du noch nie mit uns auf Tour gekommen bist, ist es nun höchste Zeit dich bei Trailrun-Zentralschweiz anzumelden. Du kannst auch gerne eine Privattour oder eine Mini-Gruppentour buchen. Es werden laufend neue Kurse, auch für EinsteigerInnen, angeboten 😊

Wir wünschen dir viele magische Abenteuer in herbstlicher Kulisse!

Nathalie & Guido