



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

# NEWSLETTER Oktober 2024



## **Trailrunning Tipps und Tricks für Einsteiger & Fortgeschrittene**

**Tauche ein in den Herbst-Zauber!**

## Inhaltsverzeichnis

|   |    |
|---|----|
| Events .....                                      | 3  |
| Andere Events.....                                | 4  |
| Die 10 härtesten Trailruns der Welt.....          | 4  |
| UTMB Plan 2025.....                               | 5  |
| Deep Water Running & Aquafit.....                 | 6  |
| Recovery Tools .....                              | 7  |
| Recovery Therm Cube von Therabody .....           | 7  |
| Recovery Tools von Nike und Hyperice .....        | 8  |
| Sport HG – Rüste dich mit Baselayern & 30 % ..... | 9  |
| Mate- starke Stimulanz fürs Nervensystem.....     | 10 |
| Zmorge-Rezepte.....                               | 10 |
| Maroni – voll an Vitaminen .....                  | 11 |
| Trailtipp – Rigi Ridge .....                      | 12 |

## EVENTS

### Save the dates:

Trage dir jetzt schon den **1. Dezember 2024!** Dann findet das Event 'FTL Follow the locals' by trail-maniacs im Gebiet Renggpas statt.



| Tag  | Datum          | Touren   | CHF pro Pers. |
|--|----------------|--|---------------|
| Freitag  | 12.10.2024     | <b>Göscheneralpsee mit Bergseehütte</b><br><b>Trainingstag</b><br>Einsteiger/Fortgeschrittene                      | 55            |
| Samstag  | 19.10.2024     | <b>Urner Bergseen – Arnisee-Loop</b><br><b>Trainingstag</b><br>Fortgeschrittene                                    | 55            |
| Samstag  | 26.10.2024     | <b>Storeggpass</b><br><b>Trainingstag</b><br>Fortgeschrittene  | 55            |
| Samstag  | 02.11.2024     | <b>Um den Giswilerstock</b><br><b>Workshop/Trainingstag</b><br>Einsteiger/Fortgeschrittene                         | 55            |
| Samstag  | 09.11.2024     | <b>Bürgenstock Loop</b><br><b>Workshop</b><br>Einsteiger   | 55            |
| Sonntag  | 10.11.2024     | <b>Jänzi-Loop</b><br><b>Early Risers Trailtreff</b><br>Fortgeschrittene  | 15            |
| Freitag  | 22.11.2024     | <b>Pérolles &amp; Saane Canyons</b><br><b>Trainingstag/Rekotour für FBNT</b><br>Fortgeschrittene                   | 65            |
| Sonntag  | 01.12.2024     | <b>Winterrun im Pilatusgebiet</b><br><b>FTL (Follow the locals LU)</b><br>Fortgeschrittene                         | *0            |
| Samstag<br><i>(ausnahmsweise nicht Sonntags)</i> | 07.12.2024     | <b>Cheesy Trailrun Rigi Räbal</b><br><b>Early Risers Trailtreff mit Fonduestopp</b><br>Einsteiger/Fortgeschrittene | **15          |
| Samstag  | 28.12.2024     | <b>Season End Tour</b><br><b>Infos folgen</b><br>Fortgeschrittene  | 55            |
| Freitag-Samstag                                  | 02.-04.05.2025 | <b>Trailrunning &amp; Yoga Days Vallée de Joux</b><br><b>Camp</b><br>Einsteiger/Fortgeschrittene                   | 490           |

\*für trail-maniacs Mitglieder / \*\* exkl. Essen & Getränke

## ANDERE EVENTS

Wer diesen Herbst noch gerne an einigen Läufen teilnehmen möchte, die/der kann sich gerne hier informieren. Übrigens, der Swiss City Marathon (und Halbmarathon) sind ausverkauft.

|                |                            |   |
|----------------|----------------------------|---|
| 12.10.2024     | Hallwilerseelauf           | <a href="http://hallwilerseelauf.ch/">http://hallwilerseelauf.ch/</a>   |
| 13.10.2024     | Brienzerseelauf            | <a href="https://guide.swiss-running.ch/events/3770">https://guide.swiss-running.ch/events/3770</a>                   |
| 12.-13.10.2024 | Lago di Orta Trail         | <a href="https://www.ultratraillo.com/?lang=en">https://www.ultratraillo.com/?lang=en</a>                             |
| 13.10.2024     | Napf Marathon              | <a href="https://www.napf-marathon.ch/">https://www.napf-marathon.ch/</a>   |
| 13.10.2024     | Défits des chalets         | <a href="https://lesdefis.ch/">https://lesdefis.ch/</a>   |
| 13.10.2024     | Trail de la Vallée de Joux | <a href="https://trailvalleedejoux.ch/">https://trailvalleedejoux.ch/</a>   |
| 20.10.2024     | Bremgartenlauf             | <a href="http://www.bremgartenlauf.ch">http://www.bremgartenlauf.ch</a>   |
| 19.-20.10.2024 | TransRuinAlta              | <a href="https://transviamala.ch/naechste-austragungen/">https://transviamala.ch/naechste-austragungen/</a>           |
| 26.10.2024     | Lau Trailrun               | <a href="https://www.screichenburg.ch/clubdesk/www?p=1000077">https://www.screichenburg.ch/clubdesk/www?p=1000077</a> |
| 27.10.2024     | Luzerner Marathon          | <a href="https://www.swisscitymarathon.ch/">https://www.swisscitymarathon.ch/</a>                                     |
| 27.10.2024     | Gurten Classic             | <a href="https://www.gurtenclassic.ch/">https://www.gurtenclassic.ch/</a>   |

## DIE 10 HÄRTESTEN TRAILRUNS DER WELT

Zufällig sind wir auf diese Homepage gestossen und sind vor lauter Neugierde gleich hängengeblieben. Spannend zu wissen, welche Läufe zu den Härtesten der Welt zählen...

Schneebedeckte Gipfel und Grate, glühende Vulkangesteine, Wüsten, Dschungel, eisigkalte Flüsse, Skorpione, Schlangen, Wildkatzen, Durst, Schmerzen und Angst sind nur einige der Herausforderungen, denen sich Trailrunner in den rauesten Landschaften der Welt stellen müssen.

Hier findest du die Übersicht der härtesten Trailevents:

- |                              |   |
|------------------------------|---|
| 1. Dschungel-Marathon        | Brasilien                                 |
| 2. Tor des Géants            | Italien                                   |
| 3. Ultra Trail du Mont Blanc | Schweiz, Italien, Frankreich              |
| 4. La Ultra 333              | Indischer Himalaya                        |
| 5. Transalpine Run TAR       | Schweiz, Österreich, Italien, Deutschland |
| 6. The Grand Raid            | La Réunion                                |
| 7. Yukon Arctic Ultra        | Kanada                                    |
| 8. Hardrock 100              | USA                                       |
| 9. Dragon's Back Race        | Wales GB                                  |
| 10. Zugspitz Ultra Trail     | Deutschland                               |

## UTMB PLAN 2025



Mit 50 unglaublichen Veranstaltungen in Asien, Ozeanien, Europa, Afrika und Amerika kannst du dein nächstes UTMB World Series Abenteuer planen.

Das Highlight unter den Trailrunnern ist bestimmt der UTMB, ein 176 Km langer Marathon rund ums Mont-Blanc-Massiv. Einmal den Zielbogen in Chamonix zu durchqueren ist der Traum vieler Trailrunner. Nicht nur wegen dem Trailrunning, sondern auch wegen der riesen Party in Chamonix möchten viele dabei sein. Nirgendwo sonst wird dieser Sport so pompös gelebt.

Nur ist es nicht ganz einfach, einen Startplatz dafür zu ergattern. Folgendes musst du tun, wenn du einen Startplatz erhalten möchtest:

- 1. Qualifikationspunkte sammeln** (Runningstones an anderen UTMB-Läufen sammeln)  
Je mehr Punkte man hat, desto höher die Chance dabei zu sein
- 2. UTMB-Index**  
Der muss mindestens der tieferen Rennkategorie entsprechen.
- 3. Voranmeldung**  
Man muss sich voranmelden und die Quali-Punkte vorweisen können
- 4. Anmeldung**  
Anmeldung über die offizielle UTMB-Seite. Die Anmeldung fürs 2025 erfolgt im Dezember
- 5. Hoffen auf Losglück**  
Noch ist kein Startplatz sicher, das Los entscheidet später

## DEEP WATER RUNNING & AQUAFIT

---

Wir werden nächstens eine Ausbildung fürs Deep Water Running absolvieren und würden uns freuen, wenn wir dir während einer Verletzungspause oder auch sonst als Alternativtraining ein paar Tipps zu effizienten Wasser-Übungen geben bzw. besser zeigen können.

Laufen im Wasser bietet ein anspruchsvolles und effizientes Körpertraining. Dies ist eine sehr wirkungsvolle Belastungsform, die praktisch alle ambitionierten LäuferInnen mittlerweile fix in ihr Training einplanen. Anders im Breitensport: hier sind es mehr die älteren und schwergewichtigen Menschen dies es ausüben und mit einer Weste ausgerüstet durch die Gegend bzw. das Wasser zu joggen.



### **Ausdauertraining:**

Joggen im Wasser ist das perfekte Ausdauertraining, da es das Herz-Kreislaufsystem fordert und den Bewegungsapparat schont. Durch den Wasserdruck liegt der Puls im Wasser um rund 10 bis 20 Schläge tiefer als an Land. Dafür können bei intensivem Laufen enorme Laktatwerte erreicht werden.

### **Verletzungsprophylaxe:**

Viele Läufer haben irgendwann Probleme mit ihrem Bewegungsapparat. Oft ist dies der Grund, dass sie jahrelang zu einseitig unterwegs waren. Gerade Vielsportler und Vielläufer sollten im Sommer daher die Gelegenheit nutzen zu sanften Trainingsalternativen. Eine Laufeinheit durch ein Wassertraining zu ersetzen, kann durchaus auch bedeuten, eine Verletzung weniger einzufangen. Und nicht zu vergessen: Wassertraining braucht eine nur geringe Regenerationszeit.

### **Techniktraining:**

Jede beliebige Schrittform kann man im Wasser bis ins Detail trainieren und einen technisch besseren und schöneren Laufstil schulen.

### **Krafttraining:**

Beliebige Gymnastik- und Kraftübungen lassen sich stehend im Wasser durchführen. Vor allem für Rumpf und Rücken bietet ein vielseitiges Übungsprogramm eine willkommene und wertvolle Abwechslung.

<https://www.css.ch/de/privatkunden/meine-gesundheit/bewegung/uebungen/aquafit.html>

## RECOVERY TOOLS

---

### RECOVERY THERM CUBE VON THERABODY

Und einmal mehr haben wir uns ein neues Tool angeschafft. Künftig werden wir nach Verstauchungen/Verletzungen nicht mehr mühsam den Kühlbeutel auf die verletzte Stelle platzieren müssen. Viel einfacher geht's mit dem 'Cube', welcher auf einfache Weise mit den Gürteln am betroffenen Körperteil angebracht werden kann.



Dieses Gerät bringt dir folgende Vorteile:

#### **Wärmetherapie:**

- Reduziert Muskelschmerzen + Muskelkater
- Vermindert Muskelkrämpfe
- Erhöht die Durchblutung

#### **Kältetherapie:**

- Reduziert Entzündungen und Schwellungen
- Lindert Gelenk-, Muskel- und Weichgewebeschmerzen

#### **Kontrasttherapie:**

- Kombiniert die Vorteile von Kälte- und Wärmetherapie
- Maximiert die Gelenk- und Muskelregeneration

[Weitere Infos](#)

## RECOVERY TOOLS VON NIKE UND HYPERICE



### **Schuhe:**

Diese batteriebetriebenen Schuhe von Nike bieten Wärme und eine luftgesteuerte Kompressionsmassage. Per Knopfdruck können Ort, Dauer und Intensität gesteuert werden. Kombiniert mit sanftem Druck soll die Wärme tief ins Fuss-Gewebe und -gelenke gelangen und die Mobilität und Durchblutung fördern.

### **Weste:**

Sie soll die Temperatur des Körpers konstant auf einem selbst gewählten Wert halten können. Mithilfe von Temperatur- und Drucksensoren sowie einer Luftblase, werden entsprechende Thermalmodule an den Körper oder von ihm wegbewegt. Dies bringt nicht nur die ideale Kühlung oder Wärme, sondern sorgt auch für Komfort beim Tragen.

Noch sind beide Produkte nur für Spitzenathletinnen und -athleten verfügbar. Sie trugen sie gemäss Informationen von Hyperice bei der Vorbereitung auf ihre Wettkämpfe an den Olympischen Spielen in Paris. Weitere Informationen zur Verfügbarkeit für Nicht-Profis sollen laut Unternehmensangaben von Hyperice folgen. Weitere Infos findest du im Bericht von Siri Schubert bei Galaxus.

[Bericht Galaxus](#)

## SPORT HG – RÜSTE DICH MIT BASELAYERN & 30 %

Die Temperaturen werden kühler und es ist an der Zeit, sich mit den richtigen Baselayern wie Thermowäsche oder Unterwäsche optimal auszurüsten. Mit der hochwertigen und funktionellen Sportbekleidung von SportHG findest du DIE Unterwäsche, bei der du nach einer grossen sportlichen Leistung und starkem Schwitzen endlich mal trocken bleibst. Sei es ein BH, Slip, Boxer, T-Shirt, lange Unterhosen, Langarm-Shirt etc. Und wenn's kalt ist sorgen die Baselayer durch ihre Climatherm-Technologie für den optimalen Feuchtigkeitstransport und Thermoregulierung.



Und übrigens, die Baselayer können sogar mehr als nur einen Tag getragen werden, da diese nach dem Tragen noch wie frisch riechen 😊. So macht Trailrunning über mehrere Stunden in der Hitze wie auch in der Kälte Spass!



The advertisement graphic is divided into two main sections. The left section, titled 'KEINE NÄHTE KEINE PROBLEME', features three red boxes with white text and a plus sign icon, describing the benefits of seamless clothing. The right section, titled 'DEINE CLIMATHERM VORTEILE', features a list of five benefits with corresponding icons: Ultra-Fast Dry, Odor-reducing, Allergy-friendly, Bacteria-repelling, and UV protection (UPF +40). A pink starburst graphic in the bottom right corner contains the discount code 'HGup2peak 30%'. The background of the graphic shows a woman in SportHG athletic wear running.

**KEINE NÄHTE  
KEINE PROBLEME**

- OHNE UNNÖTIGE NÄHTE, UNSERE KLEIDUNG WIRD ZU 90% AUS EINEM STÜCK GENÄHT.
- MAXIMALE REDUZIERUNG DES RISIKOS FÜR HAUTIRRITATIONEN UND SCHEUERSTELLEN.
- DEUTLICHE LEICHTERE KLEIDUNG, GERINGERE RISSGEFAHR UND KEINE AUSFRANZENDEN NÄHTE.

**DEINE CLIMATHERM VORTEILE**

- ULTRA-FAST DRY
- GERUCHSHEMMEND
- ALLERGIKERFREUNDLICH
- BAKTERIENABWEISEND
- UV-SCHUTZ: UPF +40

Rabattcode  
30%  
**HGup2peak**

Diese innovative junge & trendige Marke aus Spanien kannst du gerne kennenlernen. Wir gewähren die als up2peak Newsletter-AbonnentIn einen Rabattcode von **30%**.

Deine Bestellungen kannst du unter folgendem Link tätigen:

<https://sporthg.ch/>

## MATE- STARKE STIMULANZ FÜRS NERVENSYSTEM

---

Hast du auch schon mal Mate probiert?

Es stimuliert dein zentrales Nervensystem und seine Zufuhr steigert deine Hirnaktivität und Energie auf natürliche Art.

Es unterstützt deinen Stoffwechsel bei der Nutzung der Kohlenhydrate zur Steigerung der physischen Widerstandskraft.

Das Trinken von Mate senkt deine Muskelmüdigkeit und hindert die überhöhte Produktion von Milchsäure (Laktat) als Folge der intensiven körperlichen Aktivität bei Hochleistungssport.

Es liefert dir Energie und zudem verbessert das enthaltene Koffein deine psychomotorische Funktion und hemmt den Verschleiß und die Degeneration deiner Zellen.

Das Mate-Kraut hat entzündungshemmende Wirkungen, die die Erholung begünstigen, sowie die Regeneration nach deiner körperlichen Anstrengung. Zudem fördert es deine Herzleistung.

Mate-Tee kann süß oder bitter, allein oder kombiniert mit anderen Aromen eingenommen werden. Er ist viel gesünder als die meisten anderen Energiegetränke.



## ZMORGE-REZEPTE

---

Das Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit des Tages.

Während des Schlafes wird dem Körper keine Energie zugeführt und Aufwachen sind die Energiespeicher unseres Körpers fast leer. Um diese wieder aufzufüllen, benötigt der menschliche Organismus am Morgen viele **komplexe Kohlenhydrate und hochwertige und proteinreiche Lebensmittel**, die im Bedarfsfall mit Nahrungsergänzungen ergänzt werden können wie z.B. Whey Protein. Hierzu eignen sich als **Kohlenhydratquellen Haferflocken, Zucker freie Müslis oder Vollkornbrot**. Etwa ein Drittel des Tagesbedarfs an Kohlenhydraten solltest du beim Frühstück abdecken, um einerseits neue Reserven zu schaffen und andererseits eine gewisse Leistungsfähigkeit während des Vormittags erzielen zu können.

Hier findest du ein paar einfache und leckere Rezepte:

<https://www.sportnahrung-engel.de/fitness-rezepte/fruehstueck/mandelmus-mit-bananenflair>

<https://www.sportnahrung-engel.de/fitness-rezepte/fruehstueck/fruehstuecks-muesli>

<https://www.sportnahrung-engel.de/fitness-rezepte/fruehstueck/fitness-beeren-omlett>

<https://www.sportnahrung-engel.de/fitness-rezepte/fruehstueck/suesser-reis>

<https://www.sportnahrung-engel.de/fitness-rezepte/dessert/fruechtequark>

Zudem empfehlen wir dir unser Lieblingsrezept 'die Budwig-Crème' (ähnlich wie ein Birchermüesli), welcher wir täglich frisch zubereiten und liebend gerne einnehmen. Die Zutaten können stets variiert werden. Wichtig ist, dass Quark, Öl und Haferflocken dabei sind:

## Grundrezept Budwig Creme

🍴 Portionen 1 Portion

### Zutaten

- 100 g Quark, Joghurt etc. auch pflanzliche Varianten
- 1-3 EL Bio Leinöl
- 2 EL Leinsamen (geschrotet)

### Für ein süßes Frühstück

- Süße nach Wahl: Reis-, Ahornsirup etc.
- frische Früchte: Apfel, Beeren, Weintrauben
- gepuffter Quinoa, Amaranth
- Kakaonibs, Nüsse, Samen, Gojibeeren

### Für einen herzhaften Dip/Aufstrich

- frische oder getrocknete Kräuter
- Paprikapulver, Pfeffer, andere Gewürze

### Zubereitung

1. Alle Zutaten miteinander verrühren.
2. Nach Belieben garnieren.



## MARONI – VOLL AN VITAMINEN

Sie sind reich an B-Vitaminen und Phosphor.

Und zudem ein wahres Aufputzmittel natürlicher Art für geistig und körperlich Erschöpfte.

Die Esskastanie ist ein ideales Mittel gegen Verdauungsbeschwerden und bringt den Darm auf Trab und hilft bei Magenbeschwerden. Gerade nach Magen-Darm-Grippe kann sie helfen, den Verdauungsapparat zu stärken.



Außerdem besitzen sie eine schleimlösende und reizmildernde Wirkung. Der Verzehr der Kastanie ist vor allem bei einer Erkältung und vor allem Husten bei Husten ideal. Sie wirkt keimtötend, stärkt das Herz und enthält viel wertvolles pflanzliches Eiweiß.

Diese können gut als Zwischenverpflegung mitgenommen werden bei einem langen Trailrun oder Race, da sie den Magen nicht belasten und zudem wie die Kartoffeln basisch sind.

## TRAILTIPP – RIGI RIDGE

### Brunnen-Scheidegg-Kulm-Räbalp-Küssnacht

|                           |                                  |
|---------------------------|----------------------------------|
| <b>Distanz:</b>           | 26 Km                            |
| <b>Startpunkt:</b>        | Brunnen, Parkplatz Urmiberg Bahn |
| <b>Höhenmeter:</b>        | 2000 Hm                          |
| <b>Dauer ohne Pausen:</b> | 5-6 Stunden                      |

Hier ein paar Impressionen zu dieser grandiosen Tour:



Dies ist eine Route mit einem Teilstück mit Schwierigkeit/Wanderskala T5. Das Klettern im II Grad sollte gut beherrscht werden. Hier ein kleiner Beschrieb für die technische Teilroute:

Es geht direkt ab Brunnen steil hinauf zum Bützi. Vor den ersten Felsen kommt man an eine Weggabelung ohne Bezeichnung: links ist die Umgehung des Bützis (so kommt man auf die Rückseite wo die Fixseile sind). Rechts führt der Weg gerade hinauf zum Bützi (leichte Kletterei II). Vom Bützi steigt man auf der Rückseite (Bergseite) ab, indem man sich am Fixseil teilweise herunterhängelt und über Metalltritte hinuntersteigt. Dies ist nur für ganz trittsichere und schwindelfreie Personen machbar! Weiter geht's auf steilem Pfad direkt hinauf zur versteckten Fluhütte. Kurz vorher gibt es wieder eine Weggabelung mit Steinmann: links ist die Umgehung der Stockflue (sicherer Weg, den wir genommen haben). Rechts geht's an der Hütte vorbei und gleich dahinter gibt's nochmals eine Kletterei (II) auf die Stockflue. Der Abstieg ist sehr gut abgesichert, man erreicht den normalen Bergweg und in nur knapp 10 Minuten erreicht man das idyllische Restaurant (atemberaubende Sicht) sowie die Station der Gondelbahn Timpel.

Weiter geht's dann auf sicheren Wanderwegen bis zum Gätterlipass und anschliessend zur Scheidegg. Die Tour führt dann weiter auf dem Grat der Rigi via Rot Dossen, Felsenweg via First zum Staffel/Kulm. Zurück geht's via Touristenweg zum Aussichtspunkt Chänzeli, bevor's im schönen flowigen Downhill zur Bergbeiz Räbalp geht. Dort muss unbedingt ein Lebkuchen- oder sogar ein Fonduestopp gemacht werden. Weiter geht's nur noch ca. 6 Km hinunter via unbekannteren Weg via Chümmimättli nach Küssnacht.



Komm mit uns auf die nächste Gruppen-Tour oder melde dich für eine private Tour mit Techniktipps an.

Oder vielleicht möchtest du das IHHT-Training (simuliertes Höhentraining) besuchen und dir einen zusätzlichen Trainingsreiz geben? <https://trailrunzentralschweiz.ch/ihht/>

Wir wünschen dir viele magische Abenteuer in unserer traumhaften herbstlichen Bergwelt!

Nathalie & Guido