



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

# NEWSLETTER November 2024



## Trailrunning Tipps und Tricks für Einsteiger & Fortgeschrittene

... the mountain art...

## Inhaltsverzeichnis

Events .....	3
Andere Events.....	3
Trailrunning Camps 2025.....	4
Camp Vallée de Joux 02.-04.05.2025 .....	4
Camp Engelberg 27.-29.06.2025 .....	4
Spannende Etappen-Trails in Spanien .....	5
Gewinner Golden Trail Series .....	6
Therabody Entspannungsbrille.....	7
REVARIO – die umweltfreundliche Schweizer Sportmarke.....	8
Spirofit .....	9
Superfood- die 6 Besten .....	9
Sirtfood – Was ist das für ein Trend? .....	10
Trailtipp – Widderfeldstock OW/NW .....	12

## EVENTS

### Save the dates:

Nächstens werden wir das Tourenprogramm 2025 online freischalten.

Es wird spannend, wir werden neu ein bis zwei Etappenläufe anbieten. Stay tuned!



Tag	Datum	Touren	CHF pro Pers.
Freitag	22.11.2024	<b>Pérolles &amp; Saane Canyons</b> Trainingstag/Rekotour für FBNT Fortgeschrittene	65
Samstag	23.11.2024	<b>Regenflüeli Loop</b> Trailskills-Workshop Einsteiger	55
Sonntag	01.12.2024	<b>Lopper Turn</b> FTL (Follow the locals LU) Fortgeschrittene	*0
Samstag	07.12.2024	<b>Cheesy Trailrun Chänzeli/Räbalp</b> Trainingstag mit Fonduestopp Einsteiger/Fortgeschrittene	**25
Sonntag	22.12.2024	<b>Early Risers Rigi</b> (Gebiet kann noch ändern) Trail-Treff Fortgeschrittene	15
Samstag	28.12.2024	<b>Season End Surprise Tour</b> Trainingstag Fortgeschrittene	40
Freitag-Sonntag	02.- 04.05.2025	<b>Vallée de Joux</b> Trailrunning & Yoga Camp Fortgeschrittene	ab 490
Samstag-Sonntag	28.- 29.06.2025	<b>Engelberg</b> Trail- & Skyrun & Yoga Camp Einsteiger & Fortgeschrittene	ab 385

\*für trail-maniacs Mitglieder

\*\* exkl. Essen & Getränke

## ANDERE EVENTS

Wer bis Ende Jahr noch ein paar Ideen braucht, um sich sportlich auszupeinern, die/der kann gerne mal die folgenden Laufveranstaltungen anschauen 😊

30.11.2024	Course de pavés	<a href="https://www.course-des-paves.ch/de/courses">https://www.course-des-paves.ch/de/courses</a>
14.12.2024	Trail des Chateaux	<a href="https://www.traildeschateaux.ch/5-parcours.html">https://www.traildeschateaux.ch/5-parcours.html</a>
14.12.2024	Fribourg by night trail	<a href="https://fribourgbynighttrail.ch/">https://fribourgbynighttrail.ch/</a>
15.12.2024	Sylvesterlauf Zürich	<a href="https://www.silvesterlauf.ch/">https://www.silvesterlauf.ch/</a>
31.12.2024	Gersauer Sylvesterlauf	<a href="https://www.gersauer-silvesterlauf.ch/">https://www.gersauer-silvesterlauf.ch/</a>

## TRAILRUNNING CAMPS 2025

---

Es freut uns dir bereits jetzt mitzuteilen, dass diese beiden Camps neu auf unserer Homepage aufgeschaltet sind. Weitere Camps und Etappenläufe folgen. Stay tuned.

### CAMP VALLÉE DE JOUX 02.-04.05.2025

Wir werden vom **2.-4. Mai 2025** das eher unbekannte Vallée de Joux im Waadtländer Jura besuchen und dort die wunderschönen Trails des 'Trail de la Vallée de Joux' ablaufen. Täglich werden wir ca. 25 Km unterwegs sein. Erlebe ein einzigartiges und unvergessliches 3Tages-Trailrunning-Abenteuer. Die Routen auf flowigen Trails, vorbei an top Aussichtspunkten etc. bieten reichlich Nahrung fürs Gemüt. Unser Hotel 'Le Rocheray' liegt direkt am wunderschönen Lac de Joux, wo die Möglichkeit besteht, sich beim Outdoor-Yoga/Stretching zu verweilen oder ein Erfrischungsbad zu nehmen.

Dieses Camp richtet sich an Fortgeschrittene, welche pro Tag **mindestens 25 Km** mit ca. 800-1200 Hm zurücklegen können. **Ideales Camp für fortgeschrittene TrailrunnerInnen** zur Vorbereitung auf die Trail-Saison oder um sich die Strecke des offiziellen Rennens von X-Terra 'Trail de la Vallée de Joux 63K' mit seinen 3030 Hm anzuschauen. Das 63K Rennen wie auch die kürzeren Renn-Distanzen finden jeweils Anfangs Oktober statt. Weitere Infos & Anmeldung für das Camp findest du unter:

<https://trailrunzentralschweiz.ch/run-yoga-vallee-de-joux/>

Anbei ein paar Impressionen zum Trail de La Vallée de Joux:

<https://trailvalleedejoux.ch/>

[https://www.youtube.com/watch?v=v0SjGyz\\_YEc](https://www.youtube.com/watch?v=v0SjGyz_YEc)

### CAMP ENGELBERG 27.-29.06.2025

Unser beliebtes Trail- & Skyrunning Camp findet nächstes Jahr **am letzten Weekend des Monats Juni** statt, so dass wir hoffentlich schneefrei sind für unsere neuen spannenden Strecken im Gebiet Walenpfad, Bannalp, Rugghubelhütte, Lutersee, Widderfeldstock oder Ähnliches.

Auch für diejenigen, die bereits ein- oder zweimal dabei waren, gibt es ein vollkommen neues Programm. Engelberg ist ein wahres Trailrunning-Eldorado und bietet immer wieder neue abenteuerliche Stecken und geheimnisvolle Plätzchen. Lass dich überraschen und sei ein, zwei oder sogar drei Tage dabei. Dieses Trailrunning-Camp ist sowohl für **Einsteiger, Fortgeschrittene wie auch für Cracks** bestimmt. Im Programm haben wir am Freitag den herausfordernden Skyrun auf den Gross Spannort - in Zusammenarbeit mit mountainguide.ch - geplant. Dies ist das **IDEALE VORBEREITUNGSCAMP u.a. für den E101 und EUT102** die am 19./20. Juli 2025 stattfinden. Übrigens, **bis Ende November** bieten wir dir einen **Frühbucherrabatt von 10%** auf den Engelberger Kurspreis 'Trailrunning/Yoga' von CHF 235 (zwei Tage) oder von CHF 125 (ein Tag) an. Die Preisreduktion gilt nicht für das Skyrun-Abenteuer.

Weitere Infos und den Anmeldelink findest du hier:

<https://trailrunzentralschweiz.ch/trailrun-yoga-days-engelberg/>

<https://www.engelbergmountainguide.ch/kalender/syun-gross-spannort/>

## SPANNENDE ETAPPEN-TRAILS IN SPANIEN

Vielleicht überlegst du dir, wo du während den Wintermonaten in wärmeren Gebieten trainieren kannst? Wir geben dir ein paar Tipps durch, die dir die langen Wintermonate etwas verkürzen könnten...

### MALLORCA - GR 221 Trans-Mallorca



Beim GR 221 Trans-Mallorca geht es in drei Tagesetappen auf insgesamt 121 Kilometern und 5.500 Höhenmetern über das traumhafte Tramuntana Gebirge.

**Anfangs November 2025** findet der UTMB-Event mit einer Distanz von 140Km oder kürzeren Strecken statt.

<https://www.runnersworld.de/laufkalender/gr-221-trans-mallorca/>

[Serra de Tramuntana UTMB](#)

### MENORCA - Camí de Cavalls 360°



Grandioser Loop um die Insel Menorca über den Wanderweg GR 223, einen alten Weg von 185 km Länge. Er durchquert Schluchten, Felsen, Täler, verbindet alte Wachtürme, Leuchttürme und führt zu zahlreichen Buchten. Am **2. Mai 2025** findet das Rennen statt. Entweder die Langdistanz auf einmal oder du entscheidest dich für die weiteren 7 kürzeren Distanzen.

<https://trailmenorca.es/> - [Camí de cavalls Menora](#)

## IBIZA - Ultra Ibiza



Melde dich zum fantastischen Ausdauerfest auf der atemberaubenden Insel Ibiza an. Entdecke türkisblaue versteckte Buchten, kleine Fischerdörferchen, spannende Trails u.v.m.

Die dreitägige Veranstaltung vom **29.11.-01.12.2024** statt. Folgende Distanzen stehen zur Auswahl: 95km/75km/62km/42km/30km/10 km.

[Ibiza Ultra](#)

## GEWINNER GOLDEN TRAIL SERIES

Vom 17.-20. Oktober 2024 fand das Finale der Golden Trail Series (GTWS) statt. Der legendäre Event von Salomon gehört weltweit zu den wichtigsten Veranstaltungen im Bereich Trailrunning. Während vier Tagen haben sich die 30 besten Läuferinnen und Läufer der Welt sowie Amateure auf den schönsten Trails in der malerischen Naturlandschaft von Cardada gemessen. Der Marokkaner Elhousine Elazzaoui ist der Sieger der Golden Trails Series. Judith Wyder und Remi Bonnet standen auch wieder auf dem Podest. Judith Wyder lief im letzten Rennen der Serie 2024 auf den 4. Platz und wurde wie im Vorjahr Gesamt-Zweite.



Doch wer ist dieser Elhousine Elazzaoui?

Er stammt aus Marokko und ist 31-jährig. Er ist seit 2018 professioneller Trailrunner und ist weltweit der fünftbeste Trailrunner mit einem ITRA-Index von 950. Er ist Teil des NNormal-Teams.

Elhousine spielte bereits als Kind in der Wüste Südmarokkos und begann dabei schon früh mit dem Laufen in einem besonderen Klima. Er wuchs in einem Umfeld mit begrenzten beruflichen Möglichkeiten auf, obwohl er einige Jahre lang im Reisebüro seines Bruders arbeiten konnte.

Er ist im Winter in Marokko als zertifizierter Touristenguide tätig. Für den Sprung in die Weltspitze musste er aber einen Schritt weiter und höher gehen. Er habe höhere Berge gebraucht, um mit der Konkurrenz mithalten zu können. So beschloss er, die Schweizer Alpen zu seiner Wahlheimat zu machen und lebt und trainiert seither während der Saison im Tessin. Während seiner Trainingsblöcke lebt er in Bellinzona e Valli auf einer Hütte in den Bergen. Wenn er nicht gerade auf den Trails unterwegs ist, teilt er seine Kultur gerne mit seinen Gästen auf der Hütte. Er kocht und serviert regelmäßig traditionelle Gerichte aus der marokkanischen Küche.

### TOP 5 MEN

	<b>Remi BONNET</b> Switzerland PERF. val: 002
	<b>Patrick KIPGENO</b> Kenya PERF. val: 002
	<b>Philemon ombogo KIRIAGO</b> Kenya PERF. val: 002
	<b>Kilian JORNET-BURGADA</b> Spain PERF. val: 001
	<b>Elhousine Elazzaoui</b> Morocco PERF. val: 000

### TOP 5 WOMEN

	<b>Courtney DAUWALTER</b> United States PERF. val: 000
	<b>Katie SCHIDE</b> United States PERF. val: 000
	<b>Yngvild KASPERSEN</b> Norway PERF. val: 002
	<b>Clémentine Geoffroy</b> France PERF. val: 004
	<b>Antonina IUSHINA</b> Russia PERF. val: 000

## THERABODY ENTSPANNUNGSBRILLE

Die „Smart Goggles“ mit Smartsense-Technologie ist ein hervorragender Begleiter für mehr Wohlbefinden am Gesicht und an den Augen. Sie besitzt einen biometrischen Sensor, der Behandlungen individuell anpasst, um deine Herzfrequenz zu senken und einen entspannteren Zustand zu erreichen. Wähle aus 3 integrierten Modi zur Messung der Herzfrequenz und kombiniere Wärme, Vibration und Massage, um Konzentration und Entspannung zu fördern.

Diese Brille bringt dir folgende Vorteile:

- trägt zur Entspannung der Augen bei
- ideal bei Kopfschmerzen und Migräne
- verbesserte Schlafqualität
- fördert die Durchblutung

Inkl. Bluetooth – mit Therabody-App koppelbar. Die Brille findest du für CHF 196 bei [Galaxus](#).



## REVARIO – DIE UMWELTFREUNDLICHE SCHWEIZER SPORTMARKE

---

Seit 2019 mischt Revario die Sportmode-Szene auf, indem Performance, Swiss Made und Umweltverantwortung kombiniert wird. Michael Ingram hat die Marke gegründet, um zu zeigen, dass es auch anders geht – in einer Textilbranche, die sonst zu den umweltschädlichsten und intransparentesten zählt.

### Revario's Versprechen?

Alle Textilien **werden komplett in der Schweiz**, im Atelier in Marly, von acht erfahrenen Näherinnen **hergestellt**. Sie verwenden **hochwertige europäische Materialien**, die aus einem Umkreis von maximal 600 km ums Atelier stammen. Mit kurzen Lieferwegen reduzieren sie die zurückgelegten Kilometer ihrer Produkte drastisch – im Vergleich dazu legt ein herkömmliches Kleidungsstück bis zu 60.000 km zurück, bevor es beim Kunden ankommt.

### Revario's Engagement?

Respekt zur Natur, die sie zu ihrer Leidenschaft für den Outdoorsport inspiriert. Deshalb verwendet Revario **recycelte Textilien** und produzieren nur auf Bestellung, um Überproduktion und Abfall zu vermeiden. Außerdem bietet Revario einen Reparaturservice an, damit ihre Kleidung so lange wie möglich getragen werden kann. Für alle, die draußen aktiv sind - Egal ob Trailrunning, Skitouren, Laufen oder einfach nur bequeme Kleidung nach dem Sport – bei Revario findest du, was du brauchst. Ihre funktionalen Textilien bestehen aus recycelten und biologisch abbaubaren Materialien, ohne Kompromisse bei der Performance. Revario's Motto ist 'sei stolz auf das, was du trägst' – nicht nur wegen der Qualität und Leistung, sondern auch wegen dem geringeren Einfluss auf die Umwelt.

Entdecke Revario's Werte und ihr Sortiment. Als Freund von up2peak bekommst du **15 % Rabatt** auf deine **erste Bestellung** mit dem Code '**up2peak15.24**'.

Übrigens, wir besuchen am **22.11.2024** auf der Reko-Strecke des 32Km langen FBNT (Fribourg by Night Trail) das Revario-Atelier. Vielleicht begleitest du uns? Nähere Infos und Anmeldung unter:

<https://trailrunzentralschweiz.ch/fribourg-trails/>

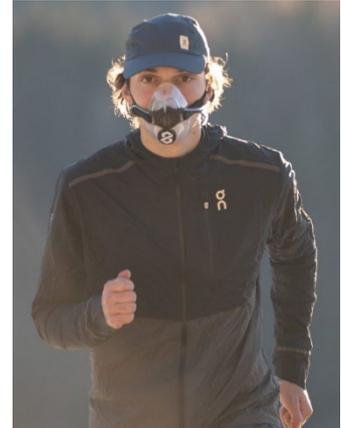
<https://www.revario.ch/>



## SPIROFIT

---

SpiroFit ist ein professionelles mobiles Atemanalysegerät, das dir ermöglicht, Leistungsanalysen flexibel überall durchzuführen: Ob zuhause, im Fitnessstudio, beim Laufen oder beim Rennradfahren – mit SpiroFit kannst du live deine Atemfrequenz, Herzfrequenz, Atemvolumen, O<sub>2</sub>-Verbrauch und CO<sub>2</sub>-Abgabe tracken. Die professionelle Datenanalyse sichert ein effektives Training in der optimalen Belastungsstufe.



Es ist für Hobby- und Profisportler gedacht, die ihr Leistungsniveau verbessern möchten, dies mit Echtzeit-Feedback während des Trainings. Das Gerät eignet sich besonders für Läufer, Radfahrer, Triathleten und andere Ausdauersportler, aber auch für jeden, der sportlich aktiv ist und sein Training optimieren möchte.

Egal, ob du als Einzelperson oder als Trainer tätig bist und Athleten, Profisportler oder begeisterte Fitnessliebhaber betreust – mit SpiroFit kannst du deine eigenen Leistungsanalysen durchführen – wann und wo du möchtest. Jedoch hat dieses 'Gadget' einen stolzen Preis.

Weitere Infos findest du unter:

<https://www.prevedo.ch/spirofit/>

## SUPERFOOD- DIE 6 BESTEN

---

Wenn bei dir gesunde Ernährung ohne Fertigprodukte und Zusatzstoffe im Fokus steht, sollte der Speiseplans pflanzliche Kost wie Nussmilch oder Pandan beinhalten. Weitere Lebensmittel sollten unbedingt vermehrt verzehrt werden, weil sie dir viele wertvolle Vitamine, Ballaststoffe, Mineralien etc. liefern.

### **Leinsamen: Die Verdauung dankt**

Diese verfügen über viele sog. Schleim- und Ballaststoffe, die eine schützende Schicht im Magen bilden und dafür sorgen, dass Krankheitserreger und andere Schadstoffe leichter durch den Darm abtransportiert werden können.

### **Rote Bete: Förderlich nicht nur für SportlerInnen**

Diese enthalten einen hohen Eisen- und Folsäuregehalt und sind für Schwangere und Menschen mit Blutarmut speziell von Vorteil. Bereits 200 Gramm Rote Bete decken 50 Prozent des Folsäuretagesbedarfs.

Zudem helfen ihre Nitrate, die muskuläre Leistung zu erhöhen und Muskelkater vorzubeugen. Rote Bete können auch positive Auswirkungen auf die Lungenfunktion haben.

### **Dunkle Beeren: Antioxidative Powerfrüchte**

Die Açaibeere ist das moderne Superfood schlechthin, da sie mit einem hohen Gehalt an Antioxidantien punkten kann. Diese chemischen Verbindungen tragen dazu bei, im Körper die sogenannten freien Radikale unschädlich zu machen. Allerdings gilt das in gleicher Masse für viele der dunklen Beeren, beispielsweise Brom- und Heidelbeeren. Schwarze Johannisbeeren und

Holunder enthalten sogar weit mehr Antioxidantien und andere sekundäre Pflanzenstoffe als Açaibeeren. Dunkle Beeren sollen entzündliche Prozesse hemmen können, die Verdauung fördern und den Alterungsprozess verzögern.

### **Brokkoli: Sein Sulforaphan kann vor Entzündungen schützen**

Der heimische Brokkoli schützt vor Entzündungen, das liegt v.a. an dem Senfölglykosid namens Sulforaphan. Darüber hinaus strotzt die Gemüsepflanze nur so vor Vitaminen. Bereits 65 Gramm des Gemüses decken den Tagesbedarf an Vitamin C und K. Zudem ist Brokkoli ein hervorragender Folsäurelieferant.

### **Fettreicher Seefisch: Bester Jodlieferant**

Einer der besten Lieferanten von Omega-3-Fettsäuren. Diese sind wesentlich für ein gesundes Herz, die Gehirnfunktion und die Bekämpfung von Entzündungen.

Der hohe Vitamin-D-Gehalt fördert die Einlagerung von Kalzium in den Knochen. Und die Schilddrüse profitiert vom enthaltenen Jod, das auf natürliche Weise nur in wenigen anderen Lebensmitteln in relevanter Menge vorkommt.

### **Brunnenkresse: Die Nährstoffbombe schlechthin**

Brunnenkresse sei das gesündeste Lebensmittel. Nur dieses Blattgemüse schafft es, einen menschlichen Körper beim Verzehr von 100 Kalorien mit 100 Prozent des täglichen Bedarfs der 17 wichtigsten Nährstoffe zu versorgen. Darunter Mineralstoffe, Ballaststoffe, Proteine und verschiedene Vitamine.

## **SIRTFood – WAS IST DAS FÜR EIN TREND?**

---

Dies ist ein neuer Ernährungstrend zum Abnehmen oder es sind einfach auch Lebensmittel, die dir zu einem gesünderen Leben verhelfen.

Während der Diät darfst du nur bestimmte Lebensmittel zu dir nehmen, so dass die sogenannten **Sirtuine (körpereigene Enzyme)** aktiviert werden. Da **Sirtuine** als „**Anti-Aging- und Fettverbrennungs-Enzyme**“ im Fokus stehen, verspricht Sirtfood, dich schlank, gesund und jung zu machen – und das mit dauerhaftem Erfolg.

In pflanzlichen Lebensmitteln findest du aber noch mehr Substanzen. **Sekundäre Pflanzenstoffe**, zu denen auch die **Polyphenole** zählen. Sie dienen als aromatische Stoffe (Geschmacksstoffe) oder auch als Farbstoffe wie z. B die Anthocyane in schwarzen Johannisbeeren. Polyphenole helfen der Pflanze, sich unter anderem gegen Fressfeinde zu wehren. Einige Studien haben schon längst bewiesen, dass diese speziellen Inhaltsstoffe nicht nur die Pflanze schützen, sondern auch eine **positive Wirkung auf unsere Gesundheit** haben

Polyphenole sollen:

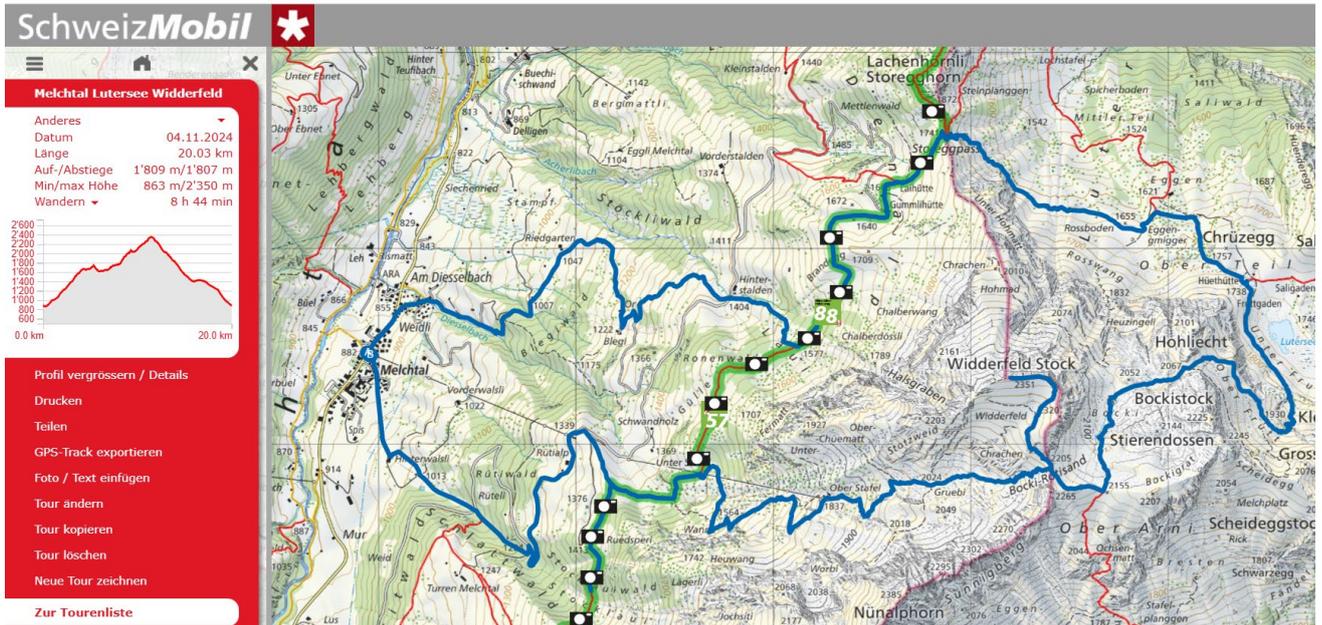
- der Entstehung von Tumoren entgegenwirken,
- antioxidativ wirken
- beim Abnehmen helfen
- den Blutdruck regulieren
- Entzündungen hemmen
- deine Zellen vor freien Radikalen schützen

Anbei eine Tabelle mit verschiedenen sogenannten Sirtfoods:



## TRAILTIPP – WIDDERFELDSTOCK OW/NW

### Melchtal - Lutersee - Widderfeldstock



<b>Distanz:</b>	20 Km
<b>Startpunkt:</b>	Melchtal
<b>Höhenmeter:</b>	1800 m
<b>Dauer ohne Pausen:</b>	4-5 Stunden

Eine schöne Tour, die entweder vom Melchtal aus oder von Grafenort (oder sogar Eggen) gemacht werden kann. Vom Melchtal führt der Weg in ca. 1 ½ Stunden auf den Storeggpass. Hier folgt man dem Trail in Richtung Eggen/Lutersee. Der Weg führt ums Hohliecht und du erreichst nach einiger Zeit Bocki-Rotsand. Hier nimmst du den Trail rechts in Richtung Widderfeldstock (2351m) und geniesst dort oben beim imposanten Gipfelkreuz ein prächtiges Panomara. Anschliessend steigst du wieder nach Bocki-Rotsand ab und nimmst der Trail in Richtung Gruebi, um wieder ins Melchtal zu kommen. Falls du eine längere Variante in Erwägung ziehst, dann empfehlen wir dir die Route via Ochsenmatt und Juchlipass. Diese Variante wird jedoch nächstens heikel werden, da der Aufstieg zum Juchlipass im Schattenhang befindet und sich dort nächstens Schneefelder oder Eispassagen im Steilhang vorzufinden sind.

Hier ein paar Impressionen zu dieser spektakulären Tour. Weitere, tolle Alternativstrecken ab Eggen NW, wo du mit dem abenteuerlichen 'Buirä-Bähnli' hinkommst, können wir dir gerne im 2025 auf einer gemeinsamen Tour zeigen. Dabei werden wir diverse Highlights in Sachen Spuk und Ausserirdischem entdecken 😊

Falls du die gpx-Datei gerne hättest oder nähere Details und Tipps über dieses Gebiet benötigst, dann melde dich bei uns unter [info@up2peak.ch](mailto:info@up2peak.ch).



Bis hoffentlich bald auf gemeinsamer Tour 😊

Nathalie & Guido