



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

# NEWSLETTER Dezember 2024



## Trailrunning Tipps und Tricks für Einsteiger & Fortgeschrittene

**Lass dich ins Winterwunderland entführen & entdecke das Snowrunning!**

## Inhaltsverzeichnis

|                                                              |    |
|--------------------------------------------------------------|----|
| Events by up2peak.....                                       | 3  |
| Andere Events.....                                           | 4  |
| Hölloch-Parcours Januar 2025 – Dein Voting .....             | 4  |
| Rückblick auf unseren FTL by trail-maniacs.....              | 5  |
| Abendliche Social Runs .....                                 | 7  |
| Die Kunst des Wintertrailrunnings.....                       | 7  |
| Interessante Facts im Sport .....                            | 8  |
| Light Spray - Cloudboom Strike von On .....                  | 9  |
| Antioxidantien – Was sind das? .....                         | 9  |
| Biohacking – Hol dir den Boost.....                          | 10 |
| IHHT-Therapie .....                                          | 10 |
| Kohlenstoffdioxid-Therapie – Neu bei uns in Emmenbrücke..... | 11 |
| Optimierung deines parasympatischen Nervensystems.....       | 11 |
| Sonstiges: .....                                             | 13 |
| Trainingsplan: .....                                         | 13 |
| Gutscheine:.....                                             | 13 |



## EVENTS BY UP2PEAK

Laufend aktualisieren wir das Tourenprogramm fürs 2025. Stay tuned! 😊

| Tag                       | Datum                         | Touren                                                                                          | CHF p/P.     |
|---------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| <b>Jeweils Montags</b>    | <b>Winterzeit</b>             | <b>Luzern RuM Rund um die Musegg</b>                                                            | kostenlos    |
| <b>Sonntag</b>            | <b>22.12.2024</b>             | <b>4 Peaks Eigenthal</b><br><b>Early Risers</b><br>Fortgeschrittene                             | 15           |
| <b>Samstag</b>            | <b>28.12.2024</b>             | <b>Surprise Tour</b><br><b>Trainingstag</b><br>Fortgeschrittene                                 | 55           |
| <b>Samstag</b>            | <b>11.01.2025</b>             | <b>Regenflüeli</b><br><b>Trail-/Snowskills</b><br>Einsteiger                                    | 55           |
| <b>Sonntag</b>            | <b>26.01.2025</b>             | <i>Location folgt...</i><br><b>Early Risers</b><br>Fortgeschrittene                             | 15           |
| <b>Samstag</b>            | <b>08.02.2025</b>             | <b>Faulhorn-Snow-Challenge</b><br><b>Trainingstag</b><br>Fortgeschrittene                       | 55           |
| <b>Sonntag</b>            | <b>16.02.2025</b>             | <b>Wildspitz Snowrun</b><br><b>Early Risers</b><br>Fortgeschrittene                             | 15           |
| <b>Samstag</b>            | <b>22.03.2025</b>             | <b>Bürgenstock Loop</b><br><b>Trailskills</b><br>Einsteiger                                     | 55           |
| <b>Sonntag</b>            | <b>23.03.2025</b>             | <i>Location folgt...</i><br><b>Early Risers</b><br>Fortgeschrittene                             | 15           |
| <b>Sonntag</b>            | <b>30.03.2025</b>             | <b>Rigi ü3000er Challenge</b><br><b>Trainingstag</b><br>Fortgeschrittene                        | 30           |
| <b>Karfreitag-Samstag</b> | <b>18.-<br/>19.04.2025</b>    | <i>Location folgt...</i><br><b>2-Tages-Tour</b><br>Fortgeschrittene                             | <i>folgt</i> |
| <b>Samstag</b>            | <b>26.04.2025</b>             | <b>Myhen Loop</b><br><b>Trailskills</b><br>Einsteiger & Fortgeschrittene                        | 55           |
| <b>Freitag-Sonntag</b>    | <b>02.05.-<br/>04.05.2025</b> | <b>Vallée de Joux</b><br><b>Trailrunning &amp; Yoga Camp</b><br>Fortgeschrittene                | ab 490       |
| <b>Samstag</b>            | <b>14.06.2025</b>             | <b>Murgseen</b><br><b>Trainingstag</b><br>Fortgeschrittene                                      | 45           |
| <b>Freitag-Samstag</b>    | <b>15.-<br/>16.08.2025</b>    | <b>Lötschenpass 2Tages-Adventure</b><br><b>2-Tages-Tour</b><br>Fortgeschrittene                 | 115*         |
| <b>Samstag-Sonntag</b>    | <b>27.-<br/>29.06.2025</b>    | <b>Engelberg</b><br><b>Trail- &amp; Skyrun &amp; Yoga Camp</b><br>Einsteiger & Fortgeschrittene | ab 135*      |

\*ohne Übernachtung \*\* exkl. Essen & Getränke

## ANDERE EVENTS

Auch im Winter gibt's einige Laufveranstaltungen. Hier ein paar Ideen, um dich fit zu halten 😊

### 2024

|            |                         |                                                                                                               |
|------------|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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>                               |
| 14.12.2024 | Christmas Run           | <a href="https://christmasrun.ch/">https://christmasrun.ch/</a>                                               |
| 15.12.2024 | Zürcher Sylvesterlauf   | <a href="https://www.sylvesterlauf.ch/">https://www.sylvesterlauf.ch/</a>                                     |
| 31.12.2024 | Stauseelauf Gippingen   | <a href="https://www.stauseelauf.ch/">https://www.stauseelauf.ch/</a>                                         |

### 2025

|            |                                    |                                                                                                                                                                                     |
|------------|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 04.01.2025 | Trail des Blisiers Vals des Bagnes | <a href="https://trail.tropheedesblisiers.ch/">https://trail.tropheedesblisiers.ch/</a>                                                                                             |
| 01.01.2025 | Neujahrsmarathon Zürich            | <a href="https://www.neujahrsmarathon.ch/">https://www.neujahrsmarathon.ch/</a>                                                                                                     |
| 11.01.2025 | Arosa Snow Run                     | <a href="https://snowwalkrun.ch/">https://snowwalkrun.ch/</a>                                                                                                                       |
| 26.01.2025 | Trail d'hiver La Tzoumaz           | <a href="https://www.latzoumaz.ch/hiver/offres/tzoumaz-trail-blanc-riddes-fr-hiver-3345405/">https://www.latzoumaz.ch/hiver/offres/tzoumaz-trail-blanc-riddes-fr-hiver-3345405/</a> |
| 07.02.2025 | Nocture des loups Vallée de Joux   | <a href="https://nocturneduloup.ch/parcours/">https://nocturneduloup.ch/parcours/</a>                                                                                               |

## HÖLLOCH-PARCOURS JANUAR 2025 – DEIN VOTING

Erlebe mit uns eine abenteuerliche Höhlenwanderung voller Fun & Action!

Gerne organisiert das Team Hölloch für uns einen Höhlenparcours mit anschliessendem Höhlen-Apéro. Die ideale Gelegenheit, um mit euch aufs Neue Jahr anzustossen.

Dies natürlich nicht im Trailrunning-Tempo wie wir es gewohnt sind 😊. Wir fragen dich kurz an, ob du allenfalls Interesse hast, an dieser Tour im Untergrund mit dabei zu sein? Wenn ja, bitte **kontaktiere uns bis spätestens 18.12.2024** über [info@up2peak.ch](mailto:info@up2peak.ch) ob du mit von der Partie bist. Wir werden uns für das Datum entscheiden, an welchem wir mindestens 6 TeilnehmerInnen verzeichnen.

Das Hölloch ist mit über 212 Kilometern erforschter Länge eine der weltweit grössten Höhlen. Entdecke mit uns die gewaltige Arbeit der unterirdischen Wasser, die während nahezu einer Million Jahren gewirkt haben. Auf dieser Tour gewinnst du einen tiefen Einblick in diese geheimnisvolle und verborgene Welt!

Es geht in eindrucksvolle Seitengänge, wo die ersten Hölloch-Forscher vor mehr als hundert Jahren die geheimnisvollen Höhlengänge erforschten. Der Hölloch Parcours ist eine kleine Expedition, d.h. man kann nicht immer nur aufrecht gehen, sondern es gibt Bereiche wo man klettern, kriechen, eine Leiter hinauf- oder hinuntersteigen oder auch mal durch eine engere Stelle hindurchschlüpfen muss. Aber keine Angst, so eng ist es dann auch wieder nicht! Unterwegs begegnest du immer wieder faszinierenden Tropfsteinen und eindrucklichen Felsformationen. Anbei findest du noch einen Bericht zum Höhlensystem, welcher vor ca. drei Wochen in der Coop-Zeitung erschienen ist:

[https://www.trekking.ch/wp-content/uploads/2024/11/20241112\\_Coopzeitung\\_Hoelloch.pdf](https://www.trekking.ch/wp-content/uploads/2024/11/20241112_Coopzeitung_Hoelloch.pdf)

## Tourendetails:

**Daten:** **05.01.2025** - 14.30-18.00 Uhr

*oder*

**25.01.2025** – 09.30-13.00 Uhr

**Dauer:** ca. 4 Stunden

**Kosten pro Person:** CHF 140 inkl. Höhlen-Apéro

Weiter Informationen findest du hier:

<https://www.trekking.ch/hoelloch/hoelloch-parcours>

Die Tour wird offiziell noch ausgeschrieben auf [up2peak.ch](https://www.up2peak.ch)



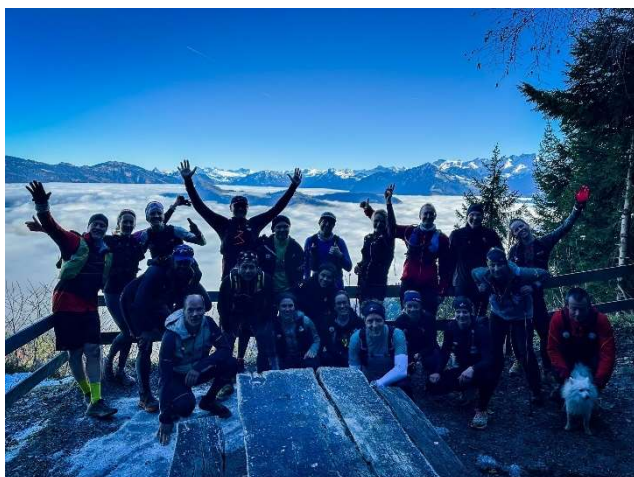
## RÜCKBLICK AUF UNSEREN FTL BY TRAIL-MANIACS

Das war eine großartige Trailrunning-Tour am vorletzten Sonntag. Dieses Erlebnis konnten wir mit 40 gleichgesinnten und aufgestellten trail-maniacs teilen! Einfach WOW!

Vom Parkplatz Allenwinden (Kriens) aus rockten wir die wunderbaren Singletrails via versteckter Schwendelberg-Treppe und den flowigen Trails im Teufmoos. Nach dem ersten Peak vernichteten wir die gesammelten Höhenmeter gleich wieder, indem wir nach Hergiswil runter liefen, durch den Weihnachtsmarkt hindurch, weiter bis nach Stansstad. Dort erwartete uns der nächste herausfordernde Uphill an der Nebelgrenze zum Renggpas. Einige Male ging's wieder runter und wieder hoch, bis wir den letzten Anstieg via Grenzweg zum schönsten Aussichtspunkt am Pilatus erreichten – die Rotenflue. Der Blick auf den Vierwaldstättersee, die Rigi und den Bürgenstock war bei diesem Nebelmeer spektakulär und Garant für kitschig-schöne Erinnerungsfotos.

Unser Timing ging fast auf und die beiden Gruppen, die sich gegen Schluss eher zu mehreren Grüppchen aufgeteilt haben, kamen fast gleichzeitig zum Ziel. Die eine Gruppe legten einen Halbmarathon mit 1200 Hm zurück und die andere Gruppe stolze 25 Km und 300 Hm mehr.

Dank einem Schlusspurt warteten Guido und Patrick bereits mit Kaffee und Kuchen samt wärmendem Feuerkorb beim Parkplatz Allenwinden. Die Mühe des Laufens hat sich definitiv ausbezahlt, indem wir die leckeren Kuchen, Gebäcke, Punsch und sogar echten Kaffee aus der Kaffeemaschine geniessen konnten. Vielen Dank an alle, die dabei waren und zu diesem unvergesslichen Erlebnis beigetragen haben. Hier ein paar Impressionen vom 1. Dezember 2024.



## ABENDLICHE SOCIAL RUNS

---

Neu bieten wir mindestens 1 x im Monat am Donnerstagabend - parallel zum bisherigen **trail-maniacs Trailtreff** - einen Social Run für die gemütlicheren trail-maniacs an. Am Start und Ziel treffen wir uns alle gemeinsam und ein Guide leitet den **Social Run**. Selbstverständlich kannst du dich an den übrigen Donnerstagabenden selbst mit Anderen aus der Whatsapp-Gruppe verabreden.

Falls du noch nicht Mitglied in unserem Verein trail-maniacs bist, kannst du dich gerne hier anmelden. <https://form.jotform.com/202275997370060>

**Ab Frühling** prüfen wir die Option mit einem zusätzlichen Trailtreff 'trailpilatus' für GenussläuferInnen, welcher voraussichtlich **alle zwei Wochen am Dienstagabend** stattfinden wird. Die Organisation wird über up2peak laufen.

## DIE KUNST DES WINTERTRAILRUNNINGS

---

Wir geben dir ein paar wertvolle Tipps für ein erfolgreiches Lauf-Abenteuer auf verschneiten Pfaden. Wer noch keine Erfahrung im Snowrunning gesammelt hat, die/der sollte das unbedingt mal ausprobieren. Es lohnt sich!

Hier ein paar Tipps:

### Schritttechnik

Halte deine Schritte kürzer und langsamer, um die Balance zu verbessern und das Risiko des Ausrutschens zu verringern. Laufe bewusst etwas breitbeiniger im Zickzack und nutze das Gelände, indem du nicht die gerade Linie nach unten nimmst.

### Gleichgewicht

Achte auf eine aufrechte Körperhaltung und halte dein Gewicht über den Füßen, um besser balancieren zu können.

### Fußaufsatz

Setze die Füße sanft und direkt nach vorne auf, um die Stabilität zu erhöhen. Vermeide es, die Füße zu weit nach außen zu drehen.

### Verwendung von Stöcken

Trailrunningstöcke bieten zusätzliche Stabilität und helfen, das Gleichgewicht zu halten. Nimm nicht gleich die ultraleichtesten Wettkampfstöcke dafür, denn im Schnee sind diese heikel und können brechen, wenn der Schnee zu tief ist. Aus Erfahrung bringen Schneeteller eher nichts beim Trailrunning.

### Erkennung von Gefahren

Sei vorsichtig bei gefrorenen oder glatten Stellen und achte auf mögliche Hindernisse wie Äste oder Steine, die unter dem Schnee verborgen sind. Meide zudem Nordhänge und steile Hänge ab 30 Grad aufgrund der Lawinengefahr.

## Anpassung der Geschwindigkeit

Reduziere deine Geschwindigkeit, um mehr Kontrolle über deine Bewegungen zu haben und rechtzeitig reagieren zu können.

## Wahl der Schuhe

Trage spezielle Trailrunning-Schuhe mit gutem Profil oder Spikes, um den Halt auf rutschigen Oberflächen zu verbessern. Schuhe mit Gore-Tex Membranen schützen dich besser vor der Nässe.

## Spikes/Gaiters

Wir empfehlen dir wärmstens die Spikes von Snowtrail, **Chainsen Trail** bei eisigem Untergrund und Hartschnee. Es gibt auch Überschütze, sogenannte Gaiters, die du über deine Schuhe ziehen kannst, so dass weniger Schnee in deine Schuhe dringt. Zudem gibt es von der Marke Icebug Trailrunningschuhe mit integrierten Spikes. Diese sind jedoch schwierig in der Schweiz zu erhalten.



## INTERESSANTE FACTS IM SPORT

### 148x auf den Üetliberg

Innert zehn Tagen ist der Extremsportler Nima Javaheri 148x auf den Üetliberg gerannt und und schaffte den unglaublichen Weltrekord mit 54'640 Hm.

### 9250 Klimmzüge in 24 Stunden

Der 30jährige Amerikaner Doug Martin hat innert 24 Stunden 9250 Klimmzüge geschafft. Er wäre sicher über 10'000 Klimmzüge gekommen, wenn ihn nicht nach 21 Stunden eine Zerrung des Bizepts gehindert hätte. 😊

## Weltrekord im Ultralauf

Bei uns noch nicht bekannt, jedoch in Dänemark ist sie ein Star. Die 45jährige Stine Rex hat in diesem Jahr gleich zwei Weltrekorde aufgestellt. Im Juni lief sie an der Ultralauf-WM in Ungarn innert 48 Stunden 435 Km weit und im September legte sie beim 6-Tage-Lauf im dänischen Aabybro eine unglaubliche Distanz von 913 km. Sie hat erst im Jahr 2011 nach der Geburt ihrer Zwillinge angefangen mit Laufen. Schon bald bemerkte man ihre aussergewöhnliche Ausdauerfähigkeit.

## LIGHT SPRAY - CLOUDBOOM STRIKE VON ON

Der Schweizer Schuhhersteller On stellte diesen Sommer eine neue Technologie vor. Unglaublich diese Technologie - mit einem Roboterarm wird ein Schuh in drei Minuten hergestellt. Dadurch fallen hunderte Fertigungsschritte und auch das Schuhbinden weg. Mit einem hauchdünnen Material, welches mit einem neuen Fabrikationsprozess direkt vor deinen Augen produziert wird. In Paris besteht bereits ein solcher Pop-up Store.

Es handelt sich hier um das neue ultraleichte Marathon Wettkampfmodell Cloudbloom Strike. Mit einer Sprengung von 4mm und nur 170g Schuhgewicht wird er nächstens für CHF 330 in einigen Geschäften erhältlich sein.

<https://www.youtube.com/watch?v=gtdwDgZO6vQ>



## ANTIOXIDANTIEN – WAS SIND DAS?

Dies sind unterschiedliche Moleküle, die eine gemeinsame Wirkung haben. Sie bekämpfen aggressive Teilchen im Körper und verhindern dessen Schädigung (z.B. schnelle Alterung). Betacarotin der Rüben (Pflanzenfarbstoff), Vitamin C (rote Peperoni) oder das Spurenelement Selen (in Baumnüssen, Eier und Fisch enthalten) schützen uns vor den freien Radikalen. Freie Radikale entstehen durch Sonnenlicht, Stress, Nikotin oder auch als Nebenprodukt der Zellen beim täglichen Stoffwechsel.

In diesen Nahrungsmitteln stecken besonders viele Antioxidantien:

- |                                     |                     |
|-------------------------------------|---------------------|
| - Heidel-, Brom- und Johannisbeeren | Fisch               |
| - Äpfel                             | Spinat              |
| - Trauben                           | Kartoffeln          |
| - Broccoli                          | Knoblauch           |
| - Rüebli                            | Hirse und Linsen    |
| - Peperoni                          | Para- und Baumnüsse |
| - Tomaten                           | Oliven              |
| - Kaffee                            | Rapsöl              |
| - Eier                              |                     |

## BIOHACKING – HOL DIR DEN BOOST

---

Biohacking umfasst – vereinfacht gesagt – alles, was Menschen eigenverantwortlich tun können, um ihre Gesundheit, Lebensqualität und Langlebigkeit zu verbessern. Viele Bereiche wie Schlaf, Ernährung und Bewegung kannst du selbst positiv beeinflussen.

Wir können dich dabei mit zusätzlichen Therapie-Formen unterstützen, sei es mit der **IHHT-Therapie (simuliertes Höhenttraining) für Sportler** oder **Gesundheitsbewusste**, mit der **Kohlenstoffdioxid-Therapie** oder **Rotlichttherapie**.

### IHHT-THERAPIE

Dein IHHT-Training findet bequem im Liegen statt und es erlaubt dir eine Entspannung der ganz besonderen Art. Selten war Leistungssteigerung und Gesundheitsoptimierung so relaxed! Leistungsorientierten Sportlern bieten wir ab sofort ein zusätzliches Add-On an: Training unter **moderater Belastung auf dem Liege-Ergometer**. Das Training dauert ca. 40-50 Minuten.

Hier einige positive Effekte des IHHT-Trainings:

- Regeneration der Mitochondrien und mehr Zellenergie
- Steigerung der allgemeinen und körperlichen Leistungsfähigkeit
- verbesserte Sauerstoffaufnahme durch Bildung von Erythropoetin (EPO) und Vermehrung roter Blutkörperchen
- Stärkung des Immunsystems & Schutz vor oxidativem Stress
- erhöhte Stressresistenz
- verbesserter Fettstoffwechsel und Gewichtsreduktion (bis zu 80%)
- Reduktion von Schmerzen und Entzündungen
- Verbesserter Zucker- und Insulinstoffwechsel
- Verbesserter Schlaf und Entspannung
- Bessere Durchblutung (bis zu 40%)
- Verbesserte Konzentrationsfähigkeit & mentale Leistungsfähigkeit
- Verkürzte Regenerationszeiten und schnellerer Laktatabbau
- Biologische Verjüngung (Anti Aging)

Wir gewähren dir noch **bis zum 31.12.2024 20 % Rabatt** auf ein **15er und 20er Abonnement**.

Nähere Infos findest du unter: <https://trailrunzentralschweiz.ch/ihht/>



## KOHLNSTOFFDIOXID-THERAPIE – NEU BEI UNS IN EMMENBRÜCKE

Die schon seit dem Mittelalter bekannte Wirkung von kohlensäurehaltigen Bädern kommt auch noch heute in verschiedenen Kureinrichtungen zum Einsatz.

Weniger bekannt ist, dass verschiedenen Formen der CO<sub>2</sub>-Therapie auch bei **akuten Verletzungen bzw. Verletzungsfolgen** (Frakturen) einen wirkungsvollen Einfluss auf den Heilungsprozess haben.

Ebenfalls bringt diese Therapie folgende Vorteile wie:

- Verbesserung und Erhaltung der allg. Gesundheit
- Steigerung der Lebensfreude & Kraft
- Bessere Durchblutung
- Stoffwechseloptimierung
- Blutdrucksenkung, Nervenstärkung
- Hautregeneration
- Beschleunigte Zellregeneration, Wundheilung
- Bindegewebsverbesserung & Entgiftung

Bei der Kohlenstoffdioxid-Therapie begibst du dich in einen Neopren-Anzug oder in einen speziellen Sack, der luftdicht ist. Die in der Therapiehülle verbliebene Raumluft wird durch das Gerät abgesaugt und anschliessend wird die Hülle oder der Anzug mit medizinischem Kohlensäuregas befüllt. Die Behandlung dauert jeweils 30-40 Minuten. Das Angebot wird demnächst auf der Homepage aufgeschaltet. Wer bereits jetzt Interesse an dieser Therapie hat, die/der kann sich gerne bei uns melden.

Hol dir bei uns ein 10er, 15er oder 20er Abo für eine erfolgsversprechende IHHT-Therapie oder eine Kohlendiooxid-Therapie. Die Rotlichttherapie kann beim IHHT (liegend) parallel angewendet werden.



## OPTIMIERUNG DEINES PARASYMPATISCHEN NERVENSYSTEMS

Zudem stellen wir dir verschiedene Gadgets und Techniken vor, die dir helfen besser zu entspannen. Damit stärkst du deinen Parasympathicus und verbesserst deine HRV (Herzvariabilitätsrate). Du wirst nicht nur im Sport, sondern auch im Alltag leistungsfähiger. Gerne beraten wir dich ergänzend auch im Bereich Ernährung, Atmung etc.

## X-MAS AKTION KÄLTEKAMMER MED-ICE LUZERN

Suchst Du stressfrei ein ausgefallenes Weihnachtsgeschenk für dich oder deine Liebsten?

... Das Weihnachts-Aktions-Abo liegt bei ab sofort bei Med-Ice **bis zum 23.12.2024** bereit und dazu gibt es ein kleines Präsent.

Gönn dir das 5er med-ice Abo für nur CHF 195.00!

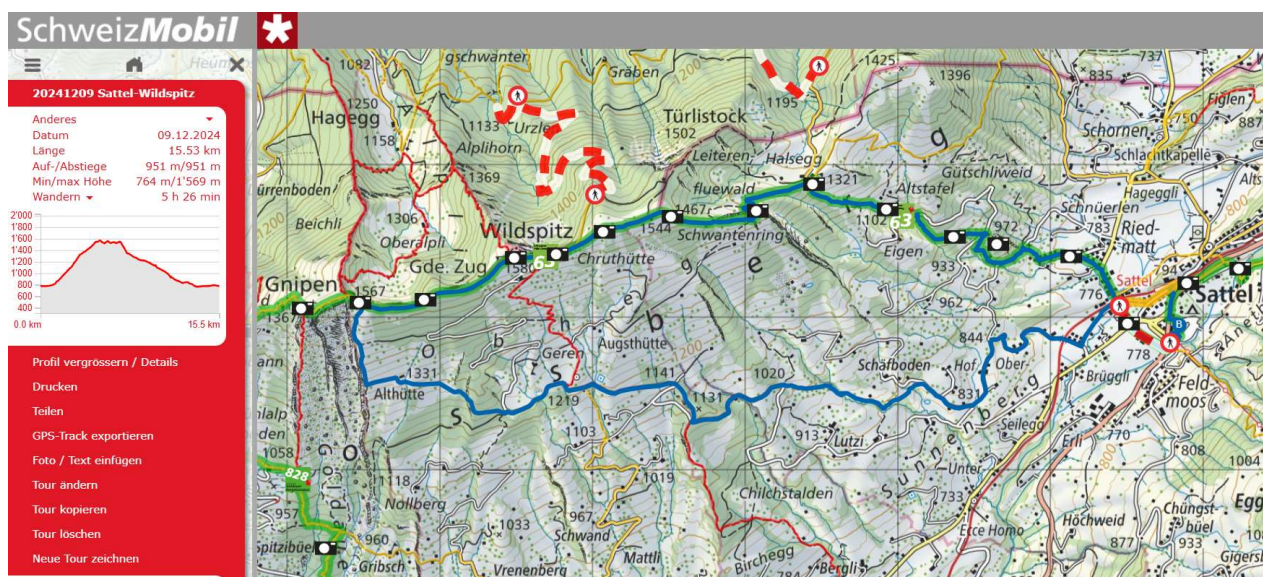
Über 50 Anwendungsbereiche aus den Bereichen Sport, Beauty und Gesundheit konnten Forscher bisher ausmachen. Kein Wunder gilt die Kältetherapie als effiziente Wunderwaffe für ganzheitliches Wohlbefinden gilt.

<https://www.med-ice.ch/post/cooler-deal-3>



## TRAILTIPP

### Sattel-Wildspitz



|                           |                                            |
|---------------------------|--------------------------------------------|
| <b>Distanz:</b>           | 15 Km                                      |
| <b>Startpunkt:</b>        | Sattel, Talstation Sattel-Hochstuckli Bahn |
| <b>Höhenmeter:</b>        | 950 m                                      |
| <b>Dauer ohne Pausen:</b> | 3-4 Stunden                                |

Du startest bei der Seilbahnstation Sattel oder am Bahnhof. Du folgst in angenehmer Steigung dem Wegweiser in Richtung Halsegg. Nun geht's nach links auf wunderschönen Trails in Richtung Wildspitz, die auch im Winter sehr gut mit den Trailrunningschuhen begehbar sind. Ausser es hat 30cm Schnee oder mehr 😊.

Oben auf dem Picknickplatz Langmatt geniesst du ein verblüffendes Panorama. Auf einem schönen Höhenweg kommst du dann zum Wildspitz, wo du im Restaurant mit wunderbarer grosser Sonnenterrasse einkehren kannst.

Danach geht's geradeaus durch Wiesen und durch den Bannwald bis fast vor den Gnipen. Hier zweigst du nach links in Richtung Althütte ab und gehst weiter bis zur Obhägkappelle. Anschliessend sind ein paar 100 Meter auf dem Asphalt zu hinterlegen, bis es links in den spannenden und flowigen Trail via Ofenloch zurück nach Sattel geht.



## SONSTIGES:

---

### TRAININGSPLAN:

Falls du an einem Trainingsplan und/oder an einem privaten Coaching inkl. Kraftübungen, Boot-Camp Training, Lauf-ABC, Blackroll-Sessions, Deep Water Running, Hypnose gegen Höhenangst, simuliertes Höhenttraining, Kohlenstoffdioxid-Therapie u.v.m. für das Jahr 2025 Interesse hast, dann melde dich bei uns. Wir unterstützen dich gerne bei deiner Zielerreichung.

### GUTSCHEINE:

Unser Tipp: Verschenke deiner Familie, Freunden oder deinen Liebsten einen gemeinsamen Ausflug mit einem Gutschein von up2peak. Sei es für einen genialen Technik-Workshop, ein spannendes Camp, eine persönliche Trail-Tour, für IHHT-Therapie, Hypnose u.v.m.

Dein Gutschein kann x-beliebig eingesetzt werden und garantiert für einzigartiges Vergnügen.

Den Gutschein senden wir dir zu dir nach Hause oder auf Wunsch per E-Mail zum Ausdrucken. Dieser kann auch personalisiert werden.

Jetzt Gutschein bestellen unter: <https://trailrunzentralschweiz.ch/gutscheine/>



**Geschenk-Gutschein**

**CHF 100.-**

Dieser Gutschein bringt dich laufend weiter...

Wir sagen dir **DANKE** für ein Jahr voller grossartigen und spannenden Momenten auf den Trails.

Wir wünschen dir und deiner Familie besinnliche Adventstage, frohe Weihnachten und einen guten Rutsch ins Neue Jahr!

Wir freuen uns auf die vielen nächsten Trail-Abenteuer im Jahr 2025!

Sportliche Weihnachtsgrüsse

Nathalie & Guido

