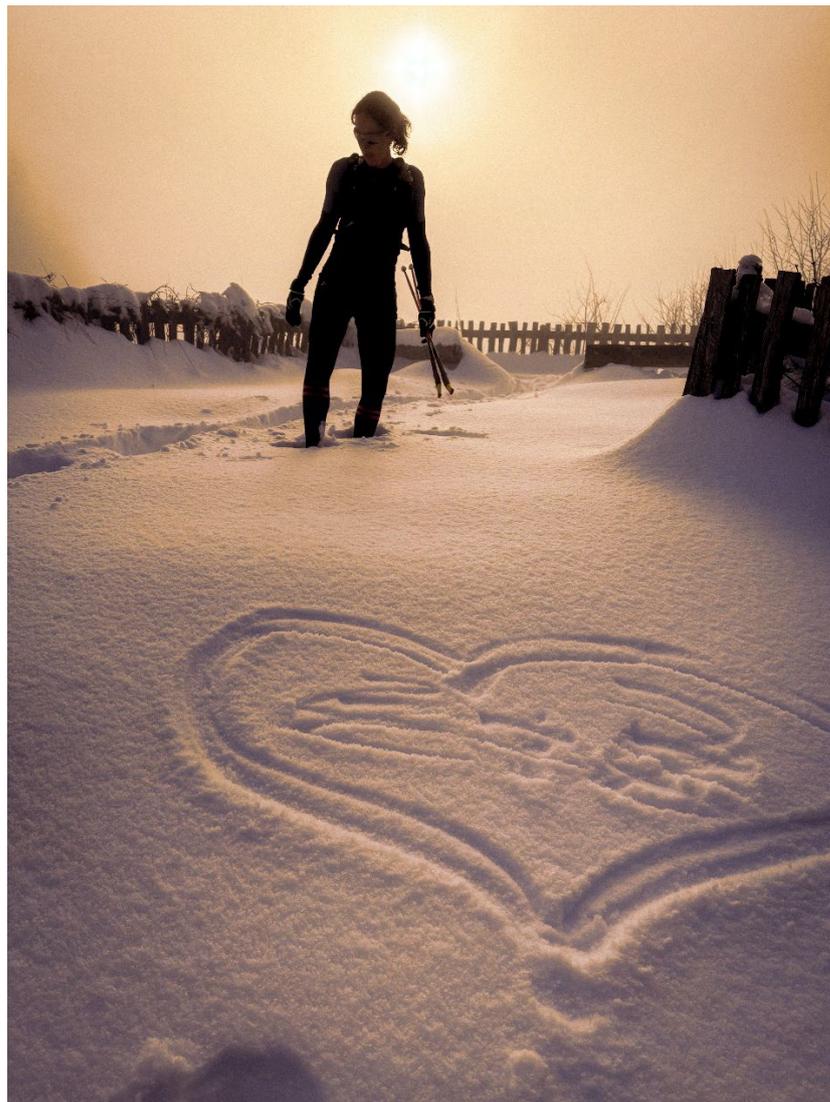




TRAILRUN ZENTRALSCHWEIZ  
[www.up2peak.ch](http://www.up2peak.ch) / [info@up2peak.ch](mailto:info@up2peak.ch)

# NEWSLETTER Januar 2025



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

**Neues Jahr, neue Trails!**

## Inhaltsverzeichnis

Events by up2peak.....	3
Andere Events.....	4
Neujahrsvorsätze – WOOP your life .....	4
Biohacking für ein gesünderes Leben .....	5
Durchblutungsstörung bei Kälteexposition.....	6
Blutfluss-Restriktionstraining (BFR).....	6
Training mit Occlusion-Bands Pro .....	6
Smartringe Oura & Co.....	7
Konfrontationen mit Wildschweinen.....	7
Rekord: Belgierin läuft in einem Jahr 366 Marathons .....	8
Superfood Maca.....	9
Superfood-Rezept 1 mit Maca & Banana .....	10
Superfood-Rezept 2 mit Maca & Kurkuma.....	11
Trailtipp.....	12
Sonstiges:.....	13
Gutscheine:.....	13



## EVENTS BY UP2PEAK

Tag	Datum	Touren	CHF p/P.
Sonntag	26.01.2025	<b><u>Bürgenstock</u></b> Early Risers Fortgeschrittene	15
Samstag	08.02.2025	<b><u>Faulhorn-Snow-Challenge</u></b> Trainingstag Fortgeschrittene	55
Sonntag	16.02.2025	<b>Wildspitz Snowrun</b> Early Risers Fortgeschrittene	15
Freitag	21.02.2025	<b><u>Sattel-Hochstuckli</u></b> Trainingstag Einsteiger/Fortgeschrittene	55
Samstag	22.03.2025	<b><u>Bürgenstock Loop</u></b> Trailskills Einsteiger	55
Sonntag	23.03.2025	<i>Location folgt...</i> Early Risers Fortgeschrittene	15
Sonntag	30.03.2025	<b><u>Rigi ü3000er Challenge</u></b> Trainingstag Fortgeschrittene	35
Karfreitag- Samstag	18.- 19.04.2025	<i>Location folgt...</i> 2-Tages-Tour Fortgeschrittene	folgt
Samstag	26.04.2025	<b><u>Myhen Loop</u></b> Trailskills Einsteiger & Fortgeschrittene	55
Freitag-Sonntag	02.05.- 04.05.2025	<b><u>Vallée de Joux</u></b> Trailrunning & Yoga Camp Fortgeschrittene	ab 490
Samstag	14.06.2025	<b><u>Murgseen</u></b> Trainingstag Fortgeschrittene	45
Samstag-Sonntag	27.- 29.06.2025	<b><u>Engelberg</u></b> Trail- & Skyrun & Yoga Camp Einsteiger & Fortgeschrittene	ab 135
Samstag	05.07.2025	<b><u>Klewentaltrail</u></b> Trainingstag & Reko Fortgeschrittene	55
Freitag-Samstag	15.- 16.08.2025	<b><u>Lötschenpass 2Tages-Adventure</u></b> 2-Tages-Tour Fortgeschrittene	ab 115
Samstag	06.09.2025	<b><u>Salbitbrücken-Highlight</u></b> Workshop Höhenangst-Bewältigung Fortgeschrittene	95
Freitag	13.09.2025	<b><u>Cavenna-Pass &amp; Rotondohütte</u></b> Trainingstag Fortgeschrittene	65

## ANDERE EVENTS

Anbei haben wir für dich noch ein paar spannende Laufveranstaltungen herausgesucht. Hier ein paar Ideen, um dich fit zu halten 😊

07.02.2025	Nocture des loups Vallée de Joux	<a href="https://noctureduloup.ch/parcours/">https://noctureduloup.ch/parcours/</a>
22.02.2025	GlueX (Datum noch unbestätigt)	<a href="https://events.larasch.de/glueX-(gantrisch-laengenber-ultra-extrem)">https://events.larasch.de/glueX-(gantrisch-laengenber-ultra-extrem)</a>
22.02.2025	Bremgarter Reusslauf	<a href="mailto:info@reusslauf.ch">info@reusslauf.ch</a> (neu mit HM-Distanz)
23.02.2025	Trail de Terre de Feu FR Alsace	<a href="https://www.colmartrailaventures.fr/trail-terre-de-feu-20k">https://www.colmartrailaventures.fr/trail-terre-de-feu-20k</a>
23.02.2025	Trail hivernal de la Moselotte F	<a href="https://www.finishers.com/course/trail-hivernal-de-la-moselotte-thm">https://www.finishers.com/course/trail-hivernal-de-la-moselotte-thm</a>
01.03.2025	Trail Blanc Les Diablerets	<a href="https://www.diablerets3d.ch/diablerets-trail-blanc/news">https://www.diablerets3d.ch/diablerets-trail-blanc/news</a>
01.03.2025	The Crux Winter Ultra	<a href="https://cruxrun.com/">https://cruxrun.com/</a>

## NEUJAHRSVORSÄTZE – WOOP YOUR LIFE

Bestimmt hast du dir auch ein paar Neujahrsvorsätze gesetzt, oder?

Aber Achtung, oftmals sind die Ziele zu hochgesteckt. Wenn ein Sportmuffel ab der ersten Januarwoche plötzlich 4-5 mal pro Woche ins Fitnessstudio geht, dann wird's schwierig, weil die Lebensumstellung zu drastisch ist. Darum empfehlen wir dir zuerst kleine Ziele zu setzen, Erfolgserlebnisse zu sammeln, vielleicht auch Kontakte im neuen Umfeld zu knüpfen und erst dann höhere Ziele zu verfolgen. Ansonsten bist du schnell enttäuscht und verlierst deine Motivation, wenn du keinen Fortschritt siehst.

Vielleicht hilft dir die sogenannte WOOP-Methode?

W = WISH (Wunsch)

O = OUTCOME (Resultat)

O = OBSTACLE (Hindernis)

P = PLAN

*« Es ist nicht nur entscheidend, motiviert zu sein. Man muss die Motivation auch in eine Handlung umsetzen. Dafür empfiehlt Sportpsychologe Markus Gretz die WOOP-Methode. "Sie basiert auf dem Konzept des mentalen Kontrastierens", erklärt er. Das bedeutet, dass einem Wunsch - wie zum Beispiel mehr Sport zu treiben - gegenübergestellt wird, was einen daran hindert oder hindern könnte. Dadurch könne man sich bereits auf Hindernisse einstellen und überlegen, wie man sein Vorhaben trotzdem umsetzen kann, sagt Gretz»*

<https://www.youtube.com/watch?v=2ujFwJtUyg4>

Anbei ein paar Inputs zur Zielerreichung:

- Zuerst mal kleine realistische Ziele setzen
- Beim Sport Gewohnheiten schaffen (z.B. täglich ein kurzer Spaziergang in der Natur)
- Glücksmomente schaffen
- Motivation durch Gamification (Smartwatch auf Anfängermodus stellen & Aufzeichnen deiner der Aktivitäten)
- Überfordere dich nicht
- An der Bewegung arbeiten, z.B. mehr Schritte pro Tag machen\*

\*pro Tag solle man 10.000 Schritte gehen, hörte man stets von diversen Quellen. Das entspricht je nach Schrittlänge zwischen sechs bis acht Kilometer. Doch die 10.000 Schritte sind ein Mythos. Jeder Schritt am Tag wirkt sich positiv auf deine Gesundheit aus. Es müsse nicht immer Sport sein, bereits 1'000 Schritte am Tag beeinflussen deinen Blutdruck und Blutzuckerwerte positiv.

## BIOHACKING FÜR EIN GESÜNDERES LEBEN

---

Kleinere Veränderungen schaffen ein besseres Gefühl als grosse unrealistische Ziele. Wie wäre es mit einer Viertelstunde weniger Bildschirmzeit vor dem Schlafengehen? Oder einen halben Löffel oder gar keinen Zucker mehr im Kaffee? Wechselduschen oder Kaltduschen am Morgen? Ein gesundes richtiges Frühstück?



Es gibt noch viele Hacks, die dir zu einer besseren Performance und zu einem gesünderen Lebensstil verhelfen können. Auch deine Ernährung beeinflusst deinen Schlaf. Dein Schlaf beeinflusst deine Leistungsfähigkeit, deine Leistungsfähigkeit beeinflusst deine Produktivität und so kann es immer weiter gehen – beim Biohacking wird **ganzheitlich** gedacht. Dennoch lassen sich die Tools der Biohacker grob in Kategorien einordnen:

- **Ernährung**
- **Bewegung**
- **Regeneration**
- **Mindset**

Selbstwirksamkeit steht dabei im Mittelpunkt – für ein langes, gesundes Leben, maximale Leistungsfähigkeit und Zufriedenheit.

Weitere beliebte Hacks für guten Schlaf und Widerstandskraft sind:

- Kältetraining
- Meditation
- Atemübungen
- ein gesundes Mass Sonne und Tageslicht tanken
- Tages- und Rotlichtlampen
- Digital Detox
- Ölziehen
- Schaffen von Routinen
- Bei Frauen: nach dem Zyklus gerichtete Ernährungs- und Trainingsweise

Falls du gerne von uns die besten Hacks erhalten möchtest, dann kontaktiere uns unter: [info@up2peak.ch](mailto:info@up2peak.ch)

## DURCHBLUTUNGSSTÖRUNG BEI KÄLTEXPOSITION

Leidest du bei deinem Training während den kalten Wintermonaten auch manchmal unter Durchblutungsstörungen an den Händen oder Füßen? Werden einzelne deiner Finger oder Zehen weiss, starr, teils schmerzhaft und sie lassen sich nicht wieder wärmen? Dann leidest du vielleicht auch am **Raynaud-Syndrom**.

Du kannst dieser Krankheit entgegenwirken mittels:

### BLUTFLUSS-RESTRIKTIONSTRAINING (BFR)

Wenn du Sport treibst, verbrauchen deine Muskeln mehr Nährstoffe und Sauerstoff, die über das Blut dorthin transportiert werden, wo sie gebraucht werden. Nach einem Ausdauertraining wachsen deshalb mehr der kleinsten Blutgefäße (**Kapillaren**) und die Funktion der Gefäßwände verbessert sich, sodass mehr Sauerstoff hindurch kann und das Blut besser fließt. Wenn aber der Blutfluss während des Trainings eingeschränkt ist, wird dieser Effekt noch verstärkt. Dann merkt der Körper, dass zu wenig Blut ankommt. Daraufhin reagiert dein Körper, indem er neue Blutgefäße wachsen lässt und die alten größer macht.

Das Training mit den Manschetten (BFR-Methode) führt deshalb dazu, dass Wachstumsfaktoren ausgeschüttet werden, die dafür sorgen, dass mehr Kapillaren, also kleinste Blutgefäße spriessen. Insbesondere ein spezielles Eiweiss spielt dabei eine Rolle: VEGF (Vascular endothelial growth factor). Dieser Wachstumsfaktor führt zu mehr Wachstum von Blutgefässen und einer **besseren Durchblutung** und wird beim Training mit Blutfluss-Restriktion in grossen Mengen ausgeschüttet. Der Körper reagiert außerdem, indem er die **Arterien größer macht**.



### TRAINING MIT OCCLUSION-BANDS PRO

Training mit eingeschränktem Blutfluß verbessert deine Durchblutung. Das heißt, **durch die Einschränkung des Blutflusses während des Trainings, erreicht man eine Verbesserung der Durchblutung**. Das heißt, im Normalzustand kann mehr Blut in die Hände oder Füße fließen.

Nach Einschätzung des Experten handelt es sich dabei um eine positive Reaktion auf eine **Notsituation**. Wird dem Muskel etwas vorenthalten, führe das zu einem gesteigerten Reiz, Strukturen aufzubauen, um wieder ganz versorgt zu werden. Vergleichbares kennt man auch aus anderen sportlichen Bereichen, etwa dem Höhentraining. Auf einem Level mit wenig Sauerstoff passt sich der Körper an, indem er mehr rote Blutkörperchen produziert. Diese sorgen für den Transport des verfügbaren Sauerstoffs an die wichtigsten Stellen: die Muskeln. Wenn die Durchblutung also nach dem Training besser ist, dann macht auch das Raynaud-Syndrom weniger Probleme. Denn es kommt, auch wenn sich die Arterien in der Kälte verkrampfen, immer noch mehr Blut an als vor dem Training. Dadurch werden auch die Symptome des Raynaud-Syndroms gelindert.



[Link](#)

## SMARTRINGE OURA & Co

Es gibt sie bereits von verschiedenen Marken auf dem Markt, wie z.B. von Samsung, Ringcon oder Oura. Die Preisunterschiede sind gross, darum lohnt es sich, diese genau miteinander zu vergleichen.

Smartringe sind innovative tragbare Technologien, die sowohl Stil als auch Funktionalität bieten. Der die Gesundheit überwachende Smart Ring ist der perfekte Begleiter für ein gesundes Leben. Mit Funktionen wie Schlafüberwachung, Messung der Sauerstoff Sättigung im Blut und Herzrhythmus Messung, hilft dir dabei, deine Gesundheit im Blick zu behalten.



- Weltweit führende Sensortechnologie
- Schlaf-, Aktivitäts- und Stressanalyse
- Überwachung von Herzfrequenz, Blutsauerstoff & HFV
- Kostenfreie App ohne Abo-Gebühr
- Erkennt und dokumentiert zuverlässig Schlafapnoe

Diese können auch mit Smartphones synchronisiert werden, um Anrufe, Nachrichten oder andere Benachrichtigungen anzuzeigen.

Das Design variiert stark, sodass sie sowohl für den Alltag als auch für formelle Anlässe geeignet sind. Die meisten Modelle sind wasserfest und robust.

## KONFRONTATIONEN MIT WILDSCHWEINEN

Unser Freund Marcel Z. hat sich vor einem Monat sein Schlüsselbein gebrochen, weil er nachts auf dem Fahrrad in Niederhasli von zwei Wildschweinen angegriffen wurde. Auch beim Joggen im Wald ist oft mal Vorsicht geboten. Eigentlich rechnet man eher im Jura mit einer Konfrontation mit dieser Spezies 😊



Wildschweine sind von Natur aus scheue Tiere und meiden den Kontakt mit Menschen. Wenn Wildschweine Menschen hören oder riechen, suchen sie i.d.R. von selbst das Weite. Aggressives Verhalten kann jedoch dann hervorgerufen werden, wenn die Bache (das Muttertier) sich und vor allem ihre Frischlinge (Nachwuchs) bedroht sieht. Das ist meistens in den Monaten zwischen Februar und Mai der Fall. In dieser Zeit sind die Frischlinge hilflos und die Bache im Verteidigungsmodus, um ihre Zöglinge zu beschützen. Auch im Herbst sollte man aufpassen, denn dann füttern sie die Fettreserven für den Winter an. Es fallen gerade Bucheggen und Eicheln von den Bäumen. Die sind ein wichtiger Energielieferant für die Wildschweine.

Ob ein Wildschwein sich für die Angriff vorbereitet, erkennst du an Drohgebärden und lautem Fauchen. Die Begegnung mit einem Männchen kann lebensgefährlich sein: Die Keiler versuchen einen umzuschmeißen. Vor allem aber haben sie rasierklingscharfe Zähne. Obere und untere Zahnreihe reiben gegeneinander, wodurch das Gebiss ständig geschärft wird.

Wildschweine wiegen bis zu 200kg, sind 1-1,6 Meter lang und sehr schnell unterwegs.

### Was tun bei einem Wildschweinangriff?

Bleibe ruhig (und vermeide sämtliche hektische Bewegungen. Entferne dich langsam und behutsam vom Wildschwein, behalte es dabei immer im Blick und kehre ihm nicht den Rücken zu.

Bleibt das Borstentier aggressiv, dann mache dich groß und klatsche Laut in die Hände

Halte Ausschau nach einem Baum oder Ort, an den du zur Not fliehen kannst - ein Felsen/großer Stein reicht auch schon, um zumindest größer zu wirken

Das ist aber ohnehin sehr unwahrscheinlich: Wildschweine haben ein gutes Gehör und einen ausgeprägten Geruchssinn. Das heißt, sie bemerken den Mensch früh und halten Abstand. Eigentlich gelingt es nur geübten Jäger\*innen, sich nah an die Tiere heranzupirschen.

### Warum kommen die Wildschweine zur Futtersuche in die Stadt?

Wildschweine sind wie wir: einfach faul. Dort wo Menschen leben, kommen sie viel leichter an Nahrung heran. Da die Tiere Allesfresser sind, müssen sie nur eine Mülltonne umwerfen, schon sind sie im Schlaraffenland. Tiere, die sich so verhalten, nennt man auch Kulturfolger.

## REKORD: BELGIERIN LÄUFT IN EINEM JAHR 366 MARATHONS

Die belgische Ultraläuferin Hilde Dosogne (55jährig) ist die erste Frau, die täglich im letzten Jahr einen Marathon lief. Insgesamt legte sie eine Strecke von über **15'000 Kilometer** zurück. 2024 war ein Schaltjahr, so schaffte sie sogar 366 Marathons. Von ihrer Ausdauer profitiert nicht nur sie selbst, sondern auch die Brustkrebsforschung. Sie sammelte dafür mit ihrem Rekord umgerechnet 56'403 Franken.

<https://www.youtube.com/watch?v=JiNtZa37iec>



## SUPERFOOD MACA

---

Maca wird auch 'Ginseng der Anden' genannt. Es zeichnet sich aus durch seinen süsslichen und köstlichen Geschmack, zwischen Vanille und Caramel bis leicht erdig.

Die Maca Pflanze wächst zwischen **3'000 und 4'500 M.ü.M. unter extremen klimatischen Bedingungen**. Bio Maca wird in Peru (Junin-Region) ohne Herbizide, Pestizide oder Dünger angebaut. Die Wurzeln werden zu 100% von Hand geerntet und sortiert. Nach der Ernte werden sie an der Sonne auf einen Wassergehalt von 35% vorgetrocknet.

Anschliessend werden sie mit Zitronenextrakt gereinigt und zu Granulat verarbeitet. Das Bio Maca Granulat wird bei unter 40° Celsius getrocknet und dann fein gemahlen. **Das Pulver wird nicht chemisch behandelt und nicht gelatiniert.** Alle Nährstoffe bleiben folglich erhalten.



### Warum wird Maca als natürliches Stärkungsmittel verwendet?

Die Maca Wurzel ist reich an lebenswichtigen Nährstoffen und seit 2000 Jahren Teil der Ernährung der Andenbevölkerung. Auch in Europa und Asien erfreut sie sich wegen ihrer Vitamine, Mineralien und sekundären Pflanzenstoffe großer Beliebtheit. Die Pflanze nimmt diese Nährstoffe aus den fruchtbaren Böden des peruanischen Hochgebirges auf und speichert sie in der Wurzelknolle. Maca ist gut für:

- Muskelaufbau
- Regeneration der Muskeln
- Leistungsfähigkeit und körperliche Ausdauer
- Förderung der Fruchtbarkeit und Libido
- Beschwerdelinderung in den Wechseljahren

Erhältlich in Pulver- oder Tablettenform.

## SUPERFOOD-REZEPT 1 MIT MACA & BANANA

### MACA MUFFINS MIT BANANE

Rezept für einfache Bananenmuffins mit Maca Pulver und Schokosplittern. Auch vegan und glutenfrei möglich



In Begleitung zum Tee eignen sich die einfachen und nahrhaften Maca-Bananen-Muffins

#### Zutaten für 12 Muffins:

- 200 g **Mehl** (am besten Bio-Dinkel-Vollkornmehl oder eine glutenfreie Alternative)
- 50 g **Maca Pulver**
- ½ Pck. **Backpulver**
- eine gute Prise **Salz**
- 2-3 reife **Bananen**
- 100 g **Rohrzucker** (am besten Vollrohrzucker)
- 2 Päckchen **Vanillezucker** oder etwas gemahlene Bourbon Vanille
- 100 g **Butter** oder Kokosfett
- 1 **Ei** oder veganen Ei-Ersatz
- Optional: eine Handvoll Schoko-Splitter

**Zubereitung:** Die Trockenzutaten Mehl, Maca Pulver, Zucker, Vanillin und Salz in einer Schüssel mit eine vermengen. In einer weiteren Schüssel die geschmolzene Butter bzw. das geschmolzene Kokosfett, die zerdrückten Bananen und das Ei in einer weiteren Schüssel mit einem Rührgerät verrühren und dann beides vermengen. Optional zum Schluss noch eine Handvoll gehackte Schokolade (ca. 50 g) oder Schoko-Splitter hinzufügen.

Den Ofen auf **200°C vorheizen**, ein Muffin-Blech mit Papierförmchen auslegen oder einfetten und den Teig darauf verteilen. Ca. **15 bis 20 min** ausbacken.

## SUPERFOOD-REZEPT 2 MIT MACA & KURKUMA

### GOLDENER SMOOTHIE MIT KURKUMA UND MACA

Curcuma und Maca sind geschmacklich eine gutes Duo- Sollte unbedingt ausprobiert werden



#### Zutaten für 2-3 Gläser:

- 2 Bananen
- 1 gefrorene Banane
- 3 Datteln
- 1 TL Maca Pulver
- 1 TL Kurkuma
- 1 EL Mandelmus
- 1 Glas Wasser

**Zubereitung:** Die Banane in Scheiben schneiden und für 2 Stunden ins Gefrierfach tun.  
Für den Smoothie einfach alle Zutaten in der oben genannten Reihenfolge in den Mixer tun und für 1-2 Minuten auf hoch mixen bis alles glatt und cremig ist.

## TRAILTIPP

### Auf den Hausberg von Locarno - Cimetta & Cardada

<b>Distanz:</b>	25 Km
<b>Startpunkt:</b>	Locarno, Bahnhof
<b>Höhenmeter:</b>	1570 m
<b>Dauer ohne Pausen:</b>	5-5 ½ Stunden



Du begibst dich auf den Weg zur Madonna del Sasso, einem der bedeutendsten religiösen und historischen Orte im Kanton Tessin, der sich auf dem heiligen Berg Orselina befindet. Die Strecke führt dich entlang des Kreuzwegs, an zahlreichen kleinen Kapellen vorbei, bis zur eindrucksvollen Wallfahrtskirche und dem Kloster.

Nachdem du einige Treppenstufen überwunden hast, erreichst du den Einstieg in den regionalen Wanderweg Nr. 74 (Sentiero Verzasca). Hier erwartet dich ein spannender Panorama-Trail, der mit wenigen Höhenmetern über zahlreiche Brücken und vorbei an einem malerischen Wasserfall führt. In Resa biegst du links ab in Richtung Monte Lego-Cimetta und trailst durch idyllische Birkenwälder. Der Weg führt dich über einen leicht ausgesetzten Trail bis nach Cardada (im Winter schattig und kann mit Schnee/Eis bedeckt sein), wo du eine willkommene Einkehrmöglichkeit findest. Die letzten Höhenmeter bis zum Gipfel des Cimetta meisterst du mit Leichtigkeit. Wenn du möchtest, kannst du auch kurz den Cima della Trosa erklimmen. Oben auf dem Cimetta erwartet dich eine atemberaubende 360°-Aussicht: vom tiefsten Punkt der Schweiz, dem Lago Maggiore, bis zur Dufourspitze im Monte-Rosa-Massiv im Wallis. Hier hast du die Möglichkeit, eine kurze Pause im Bergrestaurant einzulegen oder auf der Aussichtsplattform zu picknicken und ein

paar Schnappschüsse zu machen. Wenn du deine Beine schonen möchtest, kannst du die Route abkürzen, indem du den Sessellift oder die Gondelbahn nutzt. So sparst du etwa 9 Kilometer.

## **SONSTIGES:**

---

### **GUTSCHEINE:**

Unser Tipp: Verschenke auch unter dem Jahr deiner Familie, Freunden oder deinen Liebsten auf den Geburtstag unseren beliebten Gutschein. 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/>



Wir wünschen dir ein Jahr mit vielen sportlichen Highlights, vielen spannenden und unvergesslichen Berg-Abenteuern, Top-Gesundheit und viele glückliche Stunden und Momente.

Bis bald auf Trails!

Nathalie & Guido