



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

# NEWSLETTER Februar 2025

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



**Let's go !**

## Inhaltsverzeichnis

Events by up2peak.....	3
Klewenalp Trailrun – Vorbereitungstraining mit up2peak.....	4
TRA (Trailrun Aeschiried) – 24.08.2025.....	5
TRJ (Trailrun Jenaz) – 02.08.2025.....	5
TRE (Trailrun Einsiedeln) - 05.10.2025 .....	5
Leistungsdiagnostik-Vortrag 12.03.2025.....	5
ULU Trailrunningschuh – Winner Award ISPO.....	6
Flossing – die Wiederentdeckung einer alten Heilkunst.....	7
Lachen ist die beste Medizin.....	8
Tsampa – Energiequelle aus tibet .....	9
Rezept Tsampa Fladenbrot.....	9
Trailtipp Snowrun Melchsee.....	10
Unser Motto des Monats:.....	11



## EVENTS BY UP2PEAK

Hier kommen die Neuigkeiten von up2peak mit neuen Touren-Highlights 😊

Tag	Datum	Touren	CHF p/P.
Sonntag	16.02.2025	<b>Wildspitz Snowrun</b> <b>Early Risers</b> Fortgeschrittene	15
Freitag	21.02.2025	<b>Sattel-Hochstuckli</b> <b>Trainingstag</b> Einsteiger/Fortgeschrittene	55
Samstag	22.03.2025	<b>Bürgenstock Loop</b> <b>Trailskills</b> Einsteiger	55
Sonntag	23.03.2025	<i>Location folgt...</i> <b>Early Risers</b> Fortgeschrittene	15
Sonntag	30.03.2025	<b>Rigi ü3000er Challenge</b> <b>Trainingstag</b> Fortgeschrittene	35
Karfreitag- Samstag	18.- 19.04.2025	<i>Location folgt...</i> <b>2-Tages-Tour</b> Fortgeschrittene	folgt
Samstag	26.04.2025	<b>Myhen Loop</b> <b>Trailskills</b> Einsteiger & Fortgeschrittene	55
Freitag-Sonntag	02.05.- 04.05.2025	<b>Vallée de Joux</b> <b>Trailrunning &amp; Yoga Camp</b> Fortgeschrittene	ab 490
Samstag	14.06.2025	<b>Murgseen</b> <b>Trainingstag</b> Fortgeschrittene	45
Samstag	21.06.2025	<b>Seewlisee &amp; Silener Höhenweg</b> <b>Trainingstag</b> Fortgeschrittene	55
Samstag-Sonntag	27.- 29.06.2025	<b>Engelberg</b> <b>Trail- &amp; Skyrun &amp; Yoga Camp</b> Einsteiger & Fortgeschrittene	ab 135
Samstag	05.07.2025	<b>Klewentaltrail</b> <b>Trainingstag &amp; Reko</b> Fortgeschrittene	55
Freitag-Samstag	15.- 16.08.2025	<b>Lötschenpass 2Tages-Adventure</b> <b>2-Tages-Tour</b> Fortgeschrittene	ab 115
Samstag	06.09.2025	<b>Salbitbrücken-Highlight</b> <b>Workshop Höhenangst-Bewältigung</b> Fortgeschrittene	95
Freitag	13.09.2025	<b>Cavanna-Pass &amp; Rotondohütte</b> <b>Trainingstag</b> Fortgeschrittene	65

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

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>
09.03.2025	Aargauer Halbmarathon	<a href="https://aargau-halbmarathon.ch/">https://aargau-halbmarathon.ch/</a>
10.03.2024	MuttENZ-Marathon	<a href="http://www.muttENZ-marathon.ch">http://www.muttENZ-marathon.ch</a>
13.03.2025	Trailcat 200	<a href="https://www.trailcat200.com/">https://www.trailcat200.com/</a>
15.03.2025	Kerzerslauf	<a href="https://kerzerslauf.ch/">https://kerzerslauf.ch/</a>
15.03.2025	Mont Bally	<a href="http://www.traildumontbally.ch">www.traildumontbally.ch</a>
15.03.2025	Bergmarathon Hohe Winde	<a href="http://www.hohe-winde.run/">http://www.hohe-winde.run/</a>
16.03.2025	Urban Trail Lausanne	<a href="http://www.urbantrail-lausanne.com">www.urbantrail-lausanne.com</a>
16.03.2025	Trail du petit ballon	<a href="https://www.trailpetitballon.fr/">https://www.trailpetitballon.fr/</a>
29.03.2025	Lake Zuri 100	<a href="https://www.lz100.ch/">https://www.lz100.ch/</a>
29.03.2025	Badener Limmatlauf	<a href="https://badenerlimmatlauf.ch/">https://badenerlimmatlauf.ch/</a>
30.03.2025	Lauberhorn Run	<a href="https://www.jungfrau-marathon.ch/de/lauberhornrun.html">https://www.jungfrau-marathon.ch/de/lauberhornrun.html</a>

## KLEWENALP TRAILRUN – VORBEREITUNGSTRAINING MIT UP2PEAK



Am **10. August 2025** findet - bereits ein Monat nach dem Stoos-Trail - der zweite Trail-Event hier in der wunderschönen Zentralschweiz statt. Wir sind bereits angemeldet und freuen uns auf unser 40 Km Race mit nahezu 3000 Höhenmetern.

Die 40er Strecke ist teils sehr anspruchsvoll und für erfahrene TrailrunnerInnen mit guter Trittsicherheit und Vertrautheit im alpinen Gelände gedacht. Der Grattrail führt über den Zickzackweg des Haldigrats und über den leicht ausgesetzten Glattigrat. Auch die 27er Strecke führt hinauf zum Brisen sowie über die beiden Gräte und weist eine Steigung von insgesamt 1930 Höhenmetern auf. Dies ist ebenfalls eine anspruchsvolle und spannende Runde, die sehr viel zu bieten hat. Für die EinsteigerInnen gibt es eine gemächlichere Route von 12 Km mit 639 Höhenmetern, welche am Klewenstock und an der Stockhütte vorbeiführt. Und für die Kids ist auch gesorgt, denn die können sich ebenfalls auf kurzen Strecken austoben.

Es freut uns sehr, dass wir am **5. Juli 2025 in Zusammenarbeit mit Klewenalptrail.ch** unser **Vorbereitungstraining** durchführen können. Wir ortskundige Trailrunningguides geben dir an diesem Tag wertvolle Tipps und Tricks zu deiner Lauftechnik im Up- und Downhill, zur Ausrüstung, zur Verpflegung, zu mentalen Techniken u.v.m. Wir laufen zusammen die gesamte Strecke der 27 Km Wettkampfstrecke ab, so dass du die teils technischen Passagen schon mal rekognosziert hast. Wir freuen uns, wenn du an beiden Daten dabei bist!

<https://trailrunzentralschweiz.ch/brisen-trailrunning/>

<https://klewenalptrail.ch/partner-veranstaltungen/>

<https://klewenalptrail.ch/>

## TRAIL-MANIACS RACES

MEGA – unter diesem Motto stehen die Trail Runs von trail-maniacs. Und MEGA steht nicht nur für tolle Trail Runs mit flowigen Trails in schönen Gegenden, sondern MEGA steht vor allem für "Minimum Essentials – Great Adventure".



Minimum Essentials, das bedeutet für uns die Konzentration auf das Wesentliche. Und das sind die Trails, du und das gemeinsame Abenteuer. Deshalb gibt's keine riesigen Race-Center, keine Verpflegungsposten, keine Fotografen und nur minimale Markierungen – nicht zuletzt auch der Umwelt zuliebe. Es geht ganz einfach um die pure Freude am Trail Running.

### TRA (TRAILRUN AESCHIRIED) – 24.08.2025

Der noch junge Trailrun der trail-maniacs im Berner Oberland findet dieses Jahr zum zweiten Mal statt. Angeboten werden Strecken von 15 Km bis 52 Km. Die Königsdisziplin 'Ultra' weist sagenhafte 4200 Höhenmeter auf.

<https://trail-maniacs.ch/trail-run-aeschiried/>

### TRJ (TRAILRUN JENAZ) – 02.08.2025

Der dritte Trail Run der trail-maniacs findet im Bündnerland statt! Drei Distanzen erwarten dich, von 18 km bis 58 km. Die Details zu den Strecken folgen demnächst. Die Anmeldung ist jedoch bereits offen.

<https://trail-maniacs.ch/trail-run-jenaz/>

### TRE (TRAILRUN EINSIEDELN) - 05.10.2025

Der bekannteste Trail Run der trail-maniacs in den Schwyzer Alpen. Bereits zum 6. Mal findet der TRE mit seinen vier Distanzen von 7 Km bis 56 Km Distanzen stehen zur Verfügung. Die Original-Trails des TRE sind ganzjährig mit Wegweisern ausgeschildert!

<https://trail-maniacs.ch/trail-run-einsiedeln/>

## LEISTUNGSDIAGNOSTIK-VORTRAG 12.03.2025

Erhalte spannende Einblicke in präventive Massnahmen und Möglichkeiten der modernen Sport- und Trainingswissenschaften im Laufsport.

Die Spiroergometrie dient der Bestimmung der maximalen Sauerstoffaufnahme ventilatorischen Schwellen (aerob und anaerob) analysiert deinen Energiestoffwechsel unter Belastung. Mithilfe dieser Resultate werden deine Stärken und Schwächen evaluiert und deine individuellen Trainingsbereiche definiert, um deine Ausdauerleistungsfähigkeit gezielt und effektiv weiterzuentwickeln.



An diesem Abend bekommst du wertvolle Infos über die Spiroergometrie, Stabi-Training, 3D Laufanalyse u.v.m. Mit der 3D Analyse kann dein Bewegungsmuster analysiert, die Druckverteilung deiner Füsse bestimmt und die Wahl deines Laufschuhs beurteilt werden. Bei möglichen muskulären Defiziten und Fehlstellungen ist ein laufspezifisches Kräftigungsprogramm unabdingbar, um Überlastungen und Verletzungen vorzubeugen.

Profitiere gleichzeitig von einem Gutschein für eine Leistungsdiagnostik, welcher du innert 6 Monaten einlösen kannst.

Wir freuen uns auf einen interessanten Austausch unter Gleichgesinnten.

Anmeldung: <https://trailrunzentralschweiz.ch/leistungsdiagnostik-vortrag/>

## ULU TRAILRUNNINGSSCHUH – WINNER AWARD ISPO

---

Wow, das ist er, DER Schuh, den wir für unsere Snowruns nächste Saison unbedingt haben müssen!

Der Amak von Ulu revolutioniert das Winter-Trailrunning mit umweltfreundlichen Materialien, einer adaptiven Low-Temperature-Zwischensohle und fortschrittlicher Traktion. Die Polar Bounce Technology bleibt bis -20 °C flexibel, unterstützt natürliche Bewegungsabläufe und bietet hohe Energierückgabe. Strategisch platzierte M-TPEE Performance Capsules sorgen für **außergewöhnliche Dämpfung und Stabilität** bei jedem Schritt, wodurch Flexibilität und Energieverlust bei Kälte überwunden werden.



Der Schuh besteht zu **30 % aus recyceltem Garn**, hat eine EVA-Zwischensohle auf Zuckerrohrbasis und eine recycelte Einlegesohle. Die Nachhaltigkeit spielt hier eine zentrale Rolle.

Eine bahnbrechende Innovation des Amak ist das **wasserdichte „Winter Jacket“-Außenmaterial**, inspiriert von arktischer Ausrüstung. Das Flytech T8-Gewebe bietet **25.000 mm Wasserdichtigkeit** und das nahtlose Design sorgt für **Langlebigkeit und Atmungsaktivität**, sodass die Füße in tiefem Schnee oder auf nassen Trails trocken bleiben.

Falls dich noch weitere Produkte interessieren, welche an der ISPO als Winner-Produkte herausgegangen sind, dann findest du anbei das Magazin.

[Kurzvideo Amak](#)

[Bericht Galaxus](#)

[Winner-Magazine](#)

\*Internationale Sportmesse München

## HYROX-TRAINING – DER HYPE

Hyrox ist nicht nur für Wettkämpfer, sondern auch im Fitness-Alltag ideal! Dieses Training stärkt deine Muskeln, dein Herz-Kreislauf-System und sogar deine mentale Resilienz.



St. Gallen wurde am 8. und 9. Februar zum Hotspot mit über 5000 Athleten und vielen Fans zum ausverkauften Hyrox-Event. Workshops sind oft blitzschnell ausgebucht. Neben regulären Trainings gibt es spezielle Running- und Kraftklassen, die die Community schnell wachsen lassen.

Hyrox ist ein standardisierter Wettkampf, bei dem sich acht Kraftstationen mit je 8 Kilometer Laufen abwechseln. Die Strecke ist in 1 Km-Abschnitte unterteilt. Nach jedem Kilometer folgt eine Kraftübung, wie Schlitten ziehen, Liegestütze, Burpee-Weitsprung etc.

Falls du lieber ein hyrox-ähnliches Training machen möchtest, dann kannst du das Ganze draussen machen in Kombination mit Running/Trailrunning flach oder im Gelände (z.B. Waldwege, Vitaparcours, keine steilen Trails). Am besten du läufst im schnellen Tempo je einen Kilometer und machst anschliessend eine Übung, die je nach Fitnesszustand 2-7 Minuten dauert. Dann wieder ein 1km Intervall rennend und die nächste Übung. Die jeweiligen Workouts bzw. Übungen kannst du selbst erfinden und mit eigenem Körpergewicht absolvieren.

Falls du hier Tipps und Tricks von uns benötigst, dann lass es uns wissen und wir stellen dir ein Programm zusammen.

<https://www.youtube.com/watch?v=YN-n8t8d2bA>

## FLOSSING – DIE WIEDERENTDECKUNG EINER ALTEN HEILKUNST

Flossing ist eine **innovative Kompressionstechnik** aus der Sportphysiotherapie, inspiriert von den Schnürbandagen der Gladiatoren im alten Rom. Mit einem speziellen elastischen Band werden schmerzhaft Gelenke oder Muskeln für **etwa zwei Minuten stark komprimiert**.

Durch die Kompression wird der Flüssigkeitsstrom unterbrochen. Nach dem Anlegen des Bands sollte die betroffene Region **aktiv bewegt** werden, um die **Durchblutung zu fördern**. Wenn das Band entfernt wird, **fließt frisches Blut in das Gewebe**, während Abfallstoffe abtransportiert werden. Zudem löst der Druck Verklebungen im Gewebe und hält die Faszien elastisch.

Sportler nutzen Flossing oft zur Leistungssteigerung, insbesondere Fußballer, die müde Muskeln vor oder während des Spiels wieder aufladen.

Vorsicht! Flossing ist nicht für jeden geeignet. Bei bestimmten Vorerkrankungen wie Herzleiden oder bakteriellen Entzündungen sollte auf die Technik verzichtet werden.

Anbei ein Video dazu:

<https://youtu.be/4rfUf96vNLg>

## LACHEN IST DIE BESTE MEDIZIN

---

Du fragst dich bestimmt, was Lachen zu tun hat mit dem Laufen...

Insbesondere bei einem langen Ultramarathon gibt es unter anderem den Lachausdruck, der dich aus einer momentanen Krise hilft und dich wieder mental motivieren kann. Es ist ganz einfach, entweder du lachst wirklich laut heraus oder du ziehst deine Mundwinkel nach oben und zugleich noch deine Augenbrauen hoch. Wiederhole dies ein paar Mal nacheinander und du wirst sehen, dass du entspannter und motivierter läufst.



Lachen ist nicht nur ansteckend, sondern auch gesund! Es setzt **Glückshormone wie Endorphine** und **Serotonin frei**, die unsere Stimmung heben und Stresshormone wie **Adrenalin und Cortisol senken**. Schon ein einfaches Lächeln kann unsere Laune verbessern, egal ob echt oder gespielt.

Lachen bringt auch noch viele weitere Vorteile, von denen du vielleicht noch gar nie im Zusammenhang mit dem Lachen gehört hast:

### **Stärkung der Abwehrkräfte**

Beim Lachen bilden sich neue Antikörper in unseren Schleimhäuten, die uns vor Bakterien und Viren schützen. So wird unser Immunsystem gestärkt.

### **Schmerzen lindern**

Die ausgeschütteten Endorphine wirken schmerzlindernd und lösen Verspannungen – eine natürliche Schmerztherapie.

### **Blutdrucksenkung**

Lachen weitet die Blutgefäße und verbessert die Durchblutung, was den Blutdruck senkt und das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen verringern kann.

### **Muskelaktivierung**

Beim Lachen arbeiten 17 Gesichtsmuskeln und 80 weitere im Körper, was zu einem gesteigerten Wohlbefinden führt.

### **Anregung des Stoffwechsels**

Herzhaftes Lachen bringt mehr Sauerstoff in den Körper, steigert die Herzfrequenz und regt den Stoffwechsel an – gut für die Verdauung!

### **Lungenkraft**

Das Zwerchfell trainiert beim Lachen, verbessert den Gasaustausch und reinigt die Lunge.

## TSAMPA – ENERGIEQUELLE AUS TIBET

Tsampa ist ein nährstoffreiches Superfood, das **Kalzium, Magnesium, Kalium, Zink, Kupfer** sowie die **Vitamine B1, B2 und E** liefert. Es unterstützt die Verdauung und die Darmgesundheit und eignet sich dank seiner **langkettigen Kohlenhydrate** hervorragend als Energiequelle für Sportler.

Mit einem **röstigen, nussigen Aroma** wird Tsampa aus sanft gerösteter Gerste und Kichererbsen gewonnen, die in einer Spezialmüllerei fein vermahlen werden. Die schonende Verarbeitung erhält die wertvollen Nährstoffe, und dank des hohen Ballaststoffgehalts wirkt Tsampa **präbiotisch**, fördert also das **Wachstum gesunder Darmbakterien**.



### REZEPT TSAMPA FLADENBROT

#### Zutaten

##### Beilage

Für 8 Stück ⓘ

- 250 g Mehl
- 250 g Tsampa (Mehl aus gerösteter Gerste), aus dem Alnatura-Supermarkt
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Salz
- 4 EL Rapsöl
- 5 dl Milch

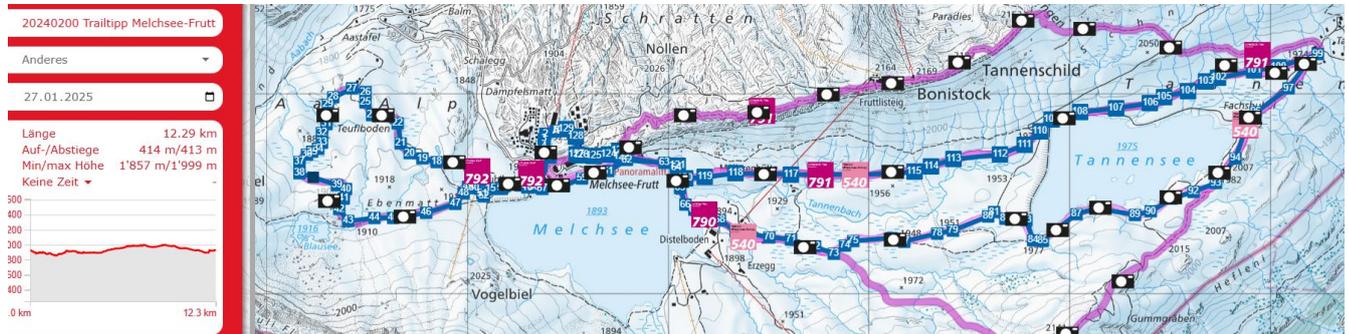
Alle Zutaten ca. 5 Minuten zu einem festen Teig kneten. Teig ca. 20 Minuten ruhen lassen.

In 8 Portionen teilen und auf etwas Tsampa mit dem Wallholz zu 3–4 mm dicken Fladenbroten auswallen.

In einer beschichteten Bratpfanne ohne Fettzugabe bei mittlerer Hitze beidseitig ca. 3 Minuten backen.

## TRAILTIPP SNOWRUN MELCHSEE

### Tannensee mit Zusatzschleife – Melchsee-Frutt



- Distanz:** 12 Km
- Startpunkt:** Bergbahnstation Melchsee-Frutt
- Höhenmeter:** ca. 420 Höhenmeter
- Dauer ohne Pausen:** ca. 2 bis 3 Stunden
- Nächster Snowrun:** Freitag, 21. März 2025 (Abstecher Bonistock +500 Hm, ohne Blauseeli)

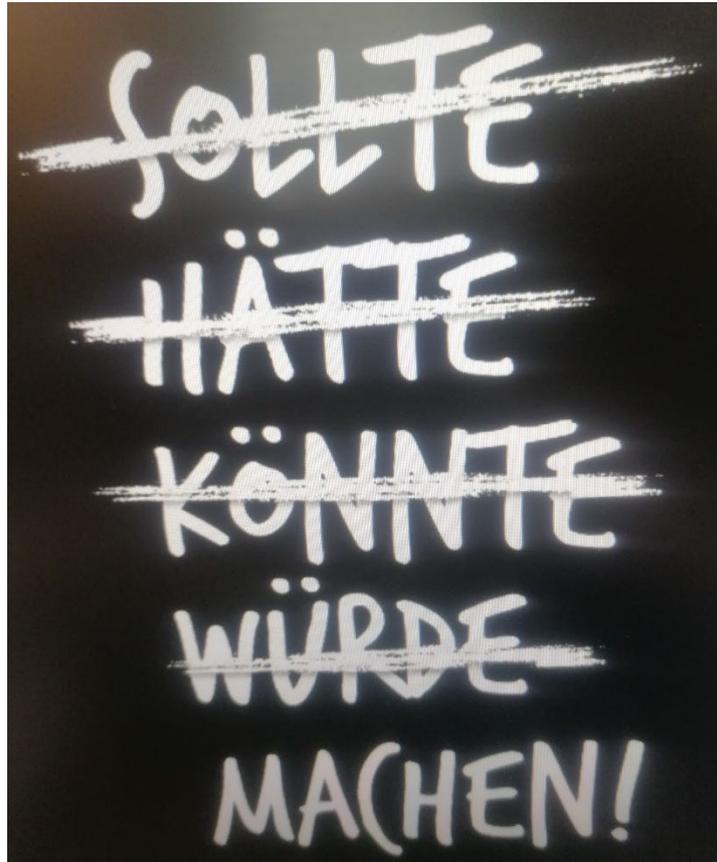
Das Abenteuer beginnt oben auf der Melchsee-Frutt, nachdem du entspannt in die Seilbahn ab Stöckalp gestiegen bist. Vorher empfehlen wir dir noch den kleinen Loop zum Teufboden mit Abstecher beim Blauseeli. Weiter geht's zurück am Ufer des Melchsees entlang bis zur Melchsee-Kappelle. Von dort führt dich der Tannalp-Loop zum Bergrestaurant Tannalp, wo man einkehren und sich auf den Liegestühlen entspannen kann. Gestärkt kehrst du auf einem malerischen Winterwanderweg – vorbei an Bachläufen - zurück zur Melchsee-Frutt.

Zusatzstrecke: Du kannst vorher auch noch den Schneeschuh-Trail auf den Bonistock (2169 m.ü.M.) nehmen und oben die spektakuläre Aussicht auf schneebedeckte Gipfel genießen.



## UNSER MOTTO DES MONATS:

---



Wir wünschen euch eine schöne Fasnachtszeit und falls ihr nächstens Ferien habt, wünschen wir euch tolle und abenteuerliche Wintersportferien.

Bis hoffentlich bald

Sportliche Grüsse

Nathalie & Guido