

Die ersten 10'000 Höhenmeter sind geschafft

Der erste Teilnehmer hat die 10'000-Höhenmeter-Marke erreicht und die Teilnehmerzahlen stehen nach Halbzeit der ersten Etappe bereits wieder auf Rekordkurs.

Andi Amstutz, Etappen-Verantwortlicher der Bergetappe von Auw auf den Horben, ist der erste Teilnehmer, der 10'000 Höhenmeter und damit die oberste Marke der Höhenmeter-Challenge geschafft hat. Er habe die Limite auf jeden Fall auf dieser ersten Etappe erreichen wollen: «Auf-

grund meiner Abwesenheit über die Ostertage wollte ich mir vorher ein saftiges Polster anlegen», so der passionierte Mountainbiker. Dabei habe er festgestellt, dass er es trotz des widrigen Wetters schaffte, die 4,8 Kilometer und 330 Höhenmeter bis zu viermal täglich zu meistern. «Ein neues Ziel kam auf: 10'000 Höhenmeter innert 14 Tagen, respektive vor Ostern», erzählt der «pAUWerbiker». Und mit exakt 10'000 Höhenmetern verabschiedete sich Andi Amstutz am Gründonnerstag in die Osterpause. Ob er sich

nun «zur Ruhe» setze? «Nein, jeden Donnerstagabend bestreiten wir, die pAUWerbiker, die Etappe», so werde er seine Lieblingsstrecke noch ein paar Mal geniessen können. Ebenfalls am Gründonnerstag konnten die Organisatoren dem ersten Brevet-Absolventen gratulieren. Der Baarer Benno Sidler strampelte die 140 Kilometer und 2920 Höhenmeter in gut fünfeinhalb Stunden ab, unterwegs absolvierte er sämtliche Trophy-Bergstrecken.

Erfreulich sind die hohen Teilnehmerzahlen, welche nach der Hälfte des Zeitfensters für die ersten Etappen auf allen Strecken in Richtung Rekord zeigen. Auf der Bergetappe von Auw auf den Horben sind es am Sonntagabend knapp 600 Zeiten, im Steinhauser Wald wurde die kurze Runde über 310-mal bewältigt, die mittlere 400-mal und die lange über 210-mal.

Trainieren für den Ernstkampf

Einige der fleissigen Teilnehmer und Teilnehmerinnen nutzen die Trophy-Runden, um sich für den nächsten Ernstkampf fit zu machen. Am 19. April startet zum Beispiel die Luzerner Rennserie «GO-IN6WEEKS». Bis am 24. Mai findet jeden Mittwochabend um 19 Uhr ein Lauf über ca. 10 Kilometer statt. Weiter fällt in Zug am 7. Mai der Startschuss zum «Wings for Life World Run». Beim Lauf fließt 100 Prozent des Startgelds in die Rückenmarkforschung. Das spezielle Format, bei dem man von der Ziellinie eingeholt wird, eignet sich für jedes Fitnesslevel. PD

www.zugerbergfinanz-trophy.ch



Der «pAUWerbiker», Andi Amstutz, hat die Marke von 10'000 Höhenmetern als erster geknackt. Foto: zvg



Unser Leber-Galle-Stoffwechselsystem folgt einem eigenen Tag- und Nachtrhythmus. Unterstützt man jede Phase in ihrer aktiven Zeit, dann ist «stoffwechseln» ziemlich simpel. Foto: zvg

Schaukle deinen Stoffwechsel

Eigentlich weisst Du ja bestens, wie Stoffwechsel richtig geht: farbenfroh ernähren, 8:16 Intervallfasten, Bitterstoffe und 2-3 Liter Wasser pro Tag. Dazu Bewegung und an Koffein, Alkohol, Zuckerratte und Pomes einfach vorbeilaufen, als hätte man sie nicht gesehen.

Wenn dir das eher schwer fällt, dann hast du sicher schon die eine und andere Stoffwechselkur ausprobiert. Hand aufs Herz: Hast du sie auch zu Ende gemacht? Viele Kuren sind kompliziert und im Alltag umständlich. Das muss aber nicht so sein.

So geht's

Dein Leber-Galle-Stoffwechselsystem folgt einem Tag- und Nachtrhythmus. Unterstützt du jede Phase in ihrer aktiven Zeit, dann ist «stoffwechseln» ziemlich simpel. Dazu musst du das Stoffwechsel-Rad nicht neu erfinden. Das haben be-

reits die Tibeter für dich getan. Und diese Weisheit gibt es fertig in veganen Kapseln.

Schaukle zwischen Tag und Nacht

Starte mit 2 Kapseln Padma Galeiten in den Tag. Die enthaltenen Bitterstoffe aus Artischocke oder Löwenzahn können dir helfen, weniger Süßes zu fordern. Das Spurenelement Zink in Padma Galeiten unterstützt den Fettsäurestoffwechsel am Tag. Deine Stoffwechsel-Schaukel kommt also langsam in Schwung. Mit 2 Kapseln Padma Hepaten und seiner Myrobalanenfrucht geht's herbsauer in die Nacht. Die im asiatischen Raum bekannte «Königsfrucht» ist reich an Herbstoffen. Padma Hepaten unterstützt die Nacht-Phase zusätzlich mit Cholin. Denn die Leber spielt hier die Hauptrolle und Cholin unterstützt die normale Leberfunktion. So schaukelt sich dein Stoffwechsel im Schlaf. PD

Wir produzieren Zugerbergkäse in Walchwil.

André und Nicole Rust





Weitere Infos unter ausderregion.ch/luzern

