

STAND 19.10.2024

**Lauf-Weekend Sachseln, 17./18. Mai 2025**

*»Hotel Kreuz by b\_smart«*

**Thema: „Sport, Spass, Sport“**

**Datum:** Samstag / Sonntag, 17./18. Mai 2025  
**Wo:** Hotel Kreuz, Bruder-Klausen-Weg 1 · 6072 Sachseln · 041 660 53 00  
**Treffpunkt/Abfahrt:** 09.00 Hotel Kreuz Sachseln (Urner Treffpunkt 08.00 Kollegi Altdorf)  
**Durchführung:** bei jeder Witterung

**Kosten pro Person:** Fr. 310.- / Pers. Doppel-Zimmer *analog 2024*  
Fr. 340.- / Pers. Einzel-Zimmer *analog 2024*

### **Im Angebot sind folgende Leistungen enthalten:**

- 2x Mittagessen
- 1x Nachtessen
- 1x Übernachtung
- 1x Frühstück
- 4 Lafeinheiten (es darf auch eine Trainingseinheit ausgelassen werden), mit rundum Betreuung durch Steve Gisler und die erfahrenen Laufguides Sarah Kempf und Andi Gamma
- Kleine Zwischenverpflegungen und Getränke nach den Trainingseinheiten (Morewwi-Chischtä)
- Yoga-Session am Strande des Sarner Sees mit XXX (bei Schlechtwetter Seminarraum Hotel)

- 
- **Getränke in Restaurants sind selbst zu bezahlen**

## Programm Samstag, 17. Mai:

<b>08.00 Uhr:</b>	<b>Treffpunkt Kollegi-Parkplatz Altdorf</b> Für auswärtige Teilnehmende ist Treffpunkt um 9.00h im besagten Hotel Kreuz Die Liechtensteiner-Fraktion reist bereits am Freitagabend an
Anschliessend.	Gemeinsame Fahrt nach Sachseln
Ca. 09.00 Uhr	Ankunft Hotel Kreuz Sachseln.
<b><u>09.45 Uhr</u></b>	<b>1½ Std. Lauftraining (2-3 Stärkeklassen) See entlang Richtung Sarnen, dann bergwärts Richtung Flüeli Ranft und retour Richtung Sachseln (ca. 11 Km und 400 HM) mit anschliessendem Stretching und Lockerungsgymnastik.</b>
11.15 Uhr	Nach Möglichkeit Zimmerbezug und duschen, auspacken, Regeneration (keine Garantie, ob die Zimmer schon bereit sind).
<b>12.00 Uhr</b>	<b>Mittagessen</b>
<b><u>14.15 Uhr:</u></b>	Anschliessend Regeneration <b>Ca. 1 ¾ Std. Pyramidentraining:</b> Inkl. Anlaufstrecke und Rückweg Hotel Kreuz <b>Start ab Hotel Kreuz Richtung Sportanlage Sarnen (Warmup-Strecke ca. 3.20km anschliessend Pyramidentraining auf der Bahn. Rückweg zu Hotel dient als Cooldown-Strecke (2-3 Stärkeklassen).</b> Je nach Bedarf kann auch ein Shuttle-Betrieb zur Sportanlage Sarnen organisiert werden.
<b><u>17.00 Uhr:</u></b>	<b>Stretching / Lockerungsgymnastik / Yoga-Session am See mit «Angie»</b> (Schlechtwetter=Seminarraum)
18.30 Uhr	Apéro
<b>19.00 Uhr:</b>	<b>Nachtessen im Hotel Kreuz</b>
Ab 20.30 Uhr:	Anschliessend in ungezwungenem Rahmen Erfahrungsaustausch mit lockerem und gemütlichem Ausklang. Bettruhe und Zimmerverlesen 22.00h 😊

## Programm Sonntag, 18. Mai:

<b>Ab 07.45 Uhr:</b>	<b>Frühstück</b>
<b><u>09.15 Uhr:</u></b>	<b>2 Std. Lauftraining: Halbmarathon rund um den Sarner See / alternativ direkte Seerunde (ca. 17Km) Lockerungsgymnastik in der Gruppe</b>
<b>12.00 Uhr:</b>	<b>Mittagessen</b>
<b><u>14.15 Uhr</u></b>	<b>1 Std. lockeres Lauftraining (Regenerationslauf): Strecke nach Ansage mit anschliessendem Stretching und evtl. Duschmöglichkeit im Hotel Kreuz. Dieser Run ist freiwillig und soll regenerativer Charakter haben</b>
16.00 Uhr:	Verabschiedung und gemütliche Rückreise
<b>Ca. 17.00 Uhr:</b>	<b>Ankunft in Altdorf</b>

# Wichtig:

- **Versicherungsschutz ist Sache der einzelnen Teilnehmer/Innen.**
- Grundsätzlich organisiert jeder und jede die Anfahrt nach Sachseln selber, es können aber Fahrgemeinschaften gemacht werden. Dazu ist Treffpunkt um 8.00h im Kollegi Altdorf.
- Zwischenverpflegung und Getränke während den Trainings (inkl. Bido und Bidohalter) selbst mitnehmen.
- Die Unterkunft kann unter Hotel Kreuz by b\_smart Sachseln ([kreuz-sachseln.net](http://kreuz-sachseln.net)) besichtigt werden.
- Steve wird das Geld am Abend des 4. Mai bar einkassieren.
- Das Programm wird bei schlechtem Wetter nur unwesentlich angepasst.
- **BITTE: Genügend trockene und dem Wetter entsprechende Kleider und Schuhe mitnehmen. Badesachen/leichte Matte für Yoga**

*Steve-Events freut sich mit seinem Leiter-Team auf Deine Teilnahme.  
Wie Ihr alle wisst, soll auch das «Gesellige» nicht zu kurz kommen!*

## Kleiner Eindruck der Hotel-Location

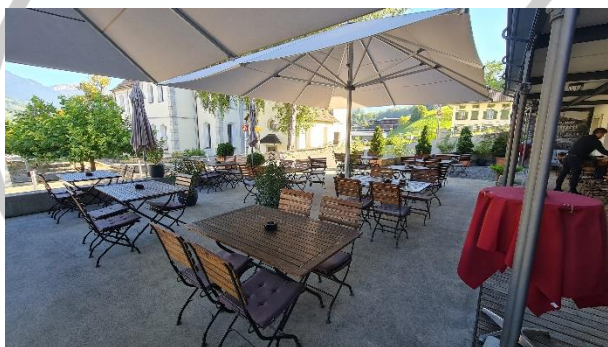
Hotel Kreuz



Brand by b\_smart



Gartenterrasse



Seminarraum



Launch im 2. Stock



Parzelle für mögliche Yoga-Session am See





Regenerationsstätte



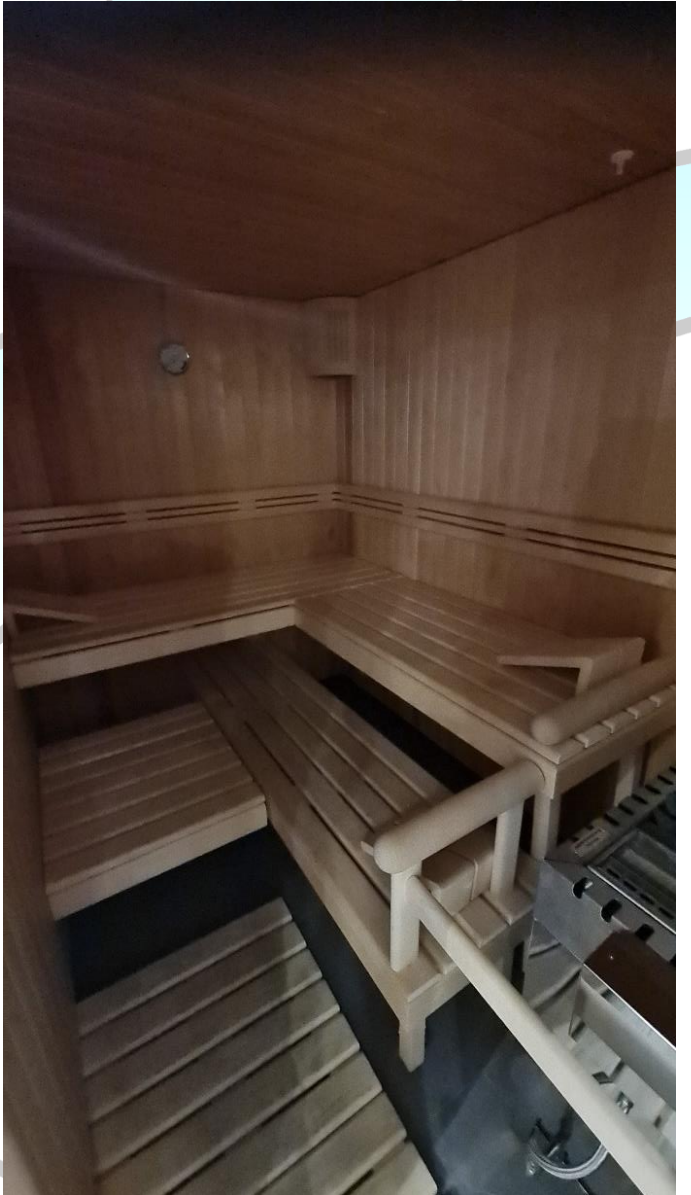
Bad



Kleine Wellness-Zone



Sauna





# Impressionen Laufweekend 4./5. Mai 2024

Samstagnachmittag Intervall auf der Bahn in Sarnen



Mit anschliessender Yoga-Session mit Angie...





...Einem gediegenen Apero vor dem Nachtessen



...mit wenig Verkehr auf Sachseln's Strassen 😊



Erfrischenden Abkühlungen nach den Trainings

... und guter Verköstigung im Hotel Kreuz

Steve Gisler, Rütli 45, 6472 Erstfeld, N 078 742 50 27, M [steve-events@bluewin.ch](mailto:steve-events@bluewin.ch)





...und das immer, mit toller Aussicht

