

Lauf-Weekend Sachseln, 2./3. Mai 2026

»Hotel Kreuz by b_smart«

Thema: „Sport, Fun & Spirit“

Datum: Samstag / Sonntag, 2./3. Mai 2026
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
Guides: Sarah Kempf, Mirina Gisler, Andi Gamma, Steve Gisler
Kosten pro Person: Fr. 330.- / Pers. Doppel-Zimmer
Fr. 360.- / Pers. Einzel-Zimmer

Im Angebot sind folgende Leistungen enthalten:

- 2x Mittagessen (Mittagessen am Sonntag erfolgt im Cafe & Restaurant zum Stein und Bäckerei, 80m Fussweg)
- 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 (Morewvi-Chischtä)
- Yoga-Session am Strande des Sarner Sees mit Angie Gisler (bei Schlechtwetter Seminarraum Hotel)

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

Programm Samstag, 2. Mai:

08.00 Uhr:	Treffpunkt Kollegi-Parkplatz Altdorf Für auswärtige Teilnehmende ist Treffpunkt um 9.00h im besagten Hotel Kreuz
Anschliessend.	Gemeinsame Fahrt nach Sachseln
Ca. 09.00 Uhr	Ankunft Hotel Kreuz Sachseln.
<u>09.45 Uhr</u>	1½ Std. Lauftraining (2-3 Stärkeklassen) See entlang Richtung Sarnen, dann bergwärts Richtung Flüeli Ranft und retour Richtung Sachseln (ca. 11-13 Km und 400 HM) mit anschliessendem Stretching und Lockerungsgymnastik.
11.15 Uhr	Nach Möglichkeit Zimmerbezug und duschen, auspacken, Regeneration (keine Garantie, ob die Zimmer schon bereit sind).
12.00 Uhr	Mittagessen
<u>14.15 Uhr:</u>	Anschliessend Regeneration Ca. 1 ¾ Std. Pyramidentraining: Inkl. Anlaufstrecke und Rückweg Hotel Kreuz 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). Je nach Bedarf kann auch ein Shuttle-Betrieb zur Sportanlage Sarnen organisiert werden.
<u>17.00 Uhr:</u>	Stretching / Lockerungsgymnastik / Yoga-Session mit Mirina (Schlechtwetter=Seminarraum)
18.30 Uhr	Apéro
19.00 Uhr:	Nachessen im Hotel Kreuz
Ab 20.30 Uhr:	Anschliessend in ungezwungenem Rahmen Erfahrungsaustausch mit lockerem und gemütlichem Ausklang. Bettruhe und Zimmerverlesen 22.00h 😊

Programm Sonntag, 3. Mai:

Ab 07.45 Uhr:	Frühstück
<u>09.15 Uhr:</u>	2 Std. Lauftraining: Halbmarathon rund um den Sarner See / alternativ direkte Seerunde (ca. 17Km) Lockerungsgymnastik in der Gruppe Vor dem Mittagessen sind die Zimmer zu räumen. Das Gepäck kann im Wellnessbereich deponiert werden.
12.00 Uhr:	Mittagessen (im Café Zumstein, ca. 80m vom Hotel entfernt)
<u>14.15 Uhr</u>	1 Std. lockeres Lauftraining (Regenerationslauf): Strecke nach Ansage mit anschliessendem Stretching. Dieser Run ist freiwillig und soll regenerativer Charakter haben. Duschmöglichkeiten nach dem Nachmittagsrun sind im Wellnessbereich vorhanden
16.00 Uhr:	Verabschiedung und gemütliche Rückreise
Ca. 16.30 Uhr:	Ankunft in Altdorf

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) besichtigt werden.
- Steve wird das Kursgeld am Abend des 2. 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



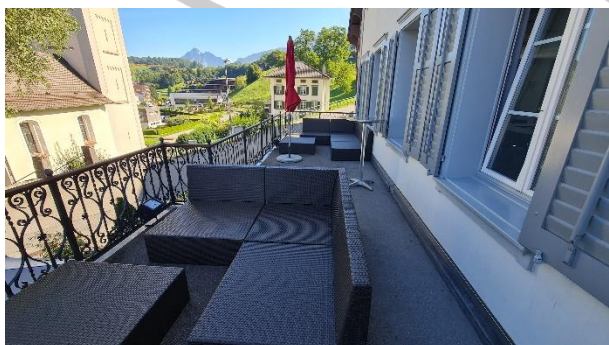
Gartenterrasse



Seminarraum



Launch im 2. Stock



Parzelle für mögliche Yoga-Session am See



Regenerationsstätte



Bad



Impressionen Laufweekend 4./5. Mai 2024

Samstagnachmittag Intervall auf der Bahn in Sarnen



Mit anschließender Yoga-Session



...Einem gediegenen Apero vor dem Nachtessen



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



Impressionen Laufweekend 17./18. Mai 2025

Warmup vor dem Samstag-vormittags Run



...auf geht's in Richtung Flüeli Ranft



Flüeli Ranft, bei Bruder Chlaus



Samstag Nachmittag: Sportanlage Sarnen, für die harten Trainings geeignet



Relaxed mit Yoga-Session



Aperitivo olé



Sontagsmorgen Run (Halbmarathon)



Regeneration auf Sachseln's Strassen

