



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 zumStein und Bäckerei, 80m Fussweg)
 - 1x Nachtessen
 - 1x Übernachtung
 - 1x Frühstück
 - 4 Laufeinheiten (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-Chischträ)
 - 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 auswertige Teilnehmende ist Treffpunkt um 9.00h im besagten Hotel Kreuz
Anschliessend.	Gemeinsame Fahrt nach Sachseln
Ca. 09.00 Uhr	Ankunft Hotel Kreuz Sachseln.
09.45 Uhr	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
	Anschliessend Regeneration
14.15 Uhr:	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.
17.00 Uhr:	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. Betruhe und Zimmerverlesen 22.00h 😊

Programm Sonntag, 3. Mai:

Ab 07.45 Uhr:	Frühstück
09.15 Uhr:	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)
14.15 Uhr	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



Gartenterrasse



Launch im 2. Stock



Brand by b_smart



Seminarraum



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

