

**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, 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 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 oder sonstige Aktivität am Strande des Sarner Sees mit \*\*\*\* (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.
- 09.45 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.
- 11.30 Uhr** Nach Möglichkeit Zimmerbezug und duschen, auspacken, Regeneration (keine Garantie, ob die Zimmer schon bereit sind).
- 12.15 Uhr Mittagessen**
- Anschliessend: Regeneration
- 14.15 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.
- 17.00 Uhr:** **Stretching / Lockerungsgymnastik / oder Yoga-Session mit \*\*\*\*** (bei Schlechtwetter findet die Yoga-Session im Seminarraum statt)
- 18.30 Uhr** Apéro
- 19.00 Uhr: Nachtessen 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](http://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



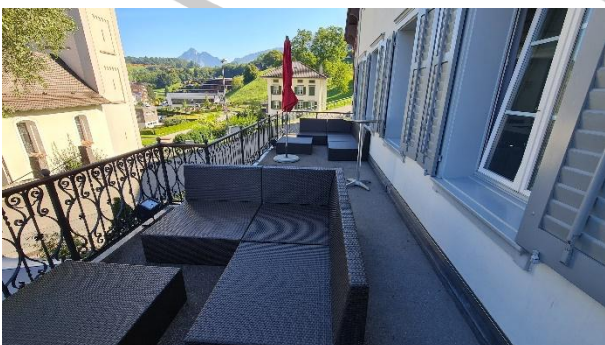
Gartenterrasse



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

