

**Lauf-Weekend Davos 10./11. Juni 2023**

*»Kessler's-Kulm» Davos*

**Thema: „ab in die Kraft-Attika Berge“**

**Datum:** Samstag / Sonntag, 10./11. Juni 2023  
**Wo:** Kessler's-Kulm Davos Wolfgang  
**Treffpunkt/Abfahrt:** 06.00 Uhr Kollegi Altdorf  
**Durchführung:** bei jeder Witterung

*Weitere Details folgen zu gegebener Zeit*

**Kosten pro Person:** Fr. 260.- / Pers. Mini Doppel-Zimmer Reserviert sind 12 DZ.

**Im Angebot sind folgende Leistungen enthalten:**

- 2x Mittagessen
- 1x Nachtessen
- 1x Übernachtung
- 1x Frühstück
- Rundum Betreuung durch Steve Gisler und erfahrene Laufguides
- Kleine Zwischenverpflegungen und Getränke nach den Trainingseinheiten (Morewwi-Chischtä)

**Getränke in Restaurants sind selber zu bezahlen**

## Programm Samstag 10. Juni:

<b>06.00 Uhr:</b>	<b>Treffpunkt Kollegi-Parkplatz Altdorf</b>
Anschliessend. 08.30 – 08.45 Uhr	Verlad auf alle Autos (vorgängig absprechen) Gemeinsame Fahrt nach Davos-Wolfgang. Kleiner Brünzlihalt in Raststätte Heidiland Ankunft Kessler's-Kulm Davos Wolfgang. 1½ Std. <b>lockeres Lauftraining (2-3 Stärkeklassen) rund um den Wolfgangsee/Schwarzsee und Umgebung</b> mit anschliessendem Stretching und Lockerungsgymnastik.
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>
14.15 Uhr:	Anschliessend Regeneration Start Berglauf Richtung offen (2-3 Stärkeklassen) 2– 2½ Std. <b>Lauftraining: Strecke nach Ansage</b>
17.15 Uhr:	Stretching / Lockerungsgymnastik
18.00 Uhr	Apéro
<b>18.45 Uhr:</b>	<b>Nachtessen im Hotel Kessler's-Kulm</b>
20.15 Uhr:	Anschliessend in ungezwungenem Rahmen Erfahrungsaustausch mit lockerem und gemütlichem Ausklang.

## Programm Sonntag 11. Juni:

<b>Ab 07.45 Uhr:</b>	<b>Frühstück</b>
09.15 Uhr:	2 Std. <b>Lauftraining: Strecke nach Ansage</b> Lockerungsgymnastik in der Gruppe
<b>12.00 Uhr:</b>	<b>Mittagessen</b>
14.15 Uhr	1 Std. <b>lockeres Lauftraining: Strecke nach Ansage</b> mit anschliessendem Stretching und evtl. Duschmöglichkeit in Kessler's-Kulm
16.00 Uhr:	Gemütliche Rückreise
<b>Ca. 18.30 Uhr:</b>	<b>Ankunft in Altdorf</b>

## Wichtig:

- **Versicherungsschutz ist Sache der einzelnen Teilnehmer/Innen.**
- Steve organisiert vorgängig die Fahrer.
- Zwischenverpflegung und Getränke während den Trainings (inkl. Bido und Bidohalter) selber mitnehmen.
- Die Unterkunft kann unter [www.kesslerskulm.ch](http://www.kesslerskulm.ch) besichtigt werden.
- Steve wird das Geld am Abend des 10. Juni bar einkassieren.
- Das Programm wird bei schlechtem Wetter entsprechend angepasst.
- **BITTE: Genügend trockene und dem Wetter entsprechende Kleider und Schuhe mitnehmen. Badesachen**

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

[www.steve-events.ch](http://www.steve-events.ch)

**Adresse: Hotel Kesslers-Kulm**

Kessler's Kulm . Hotel . Restaurant . Prättigauerstrasse 32, CH-7265 Davos Wolfgang . Tel. +41 81 417 07 07 .  
info@kesslerskulm.ch www.kesslerskulm.ch