

# Gigathlon Training Day Running

Sonntag, 12. Mai 2019 bei Ski + Sport Achermann, Engelbergstr. 37a, 6370 Stans

Eine gute Vorbereitung ist Trumpf! Das kompetente Team von Ski + Sport Achermann möchte dich optimal vorbereitet auf dein Gigathlon Abenteuer begleiten. Erlebe einen spannenden Tag rund ums Laufen. Ausgebildete Runningspezialisten sowie erfahrene Gigathleten geben wichtige Tipps zu Themen wie Lauftechnik, Renntaktik sowie der richtigen Ausrüstung.

Programm:

- 9.00– 11.00 How to Trailrunn Workshop by Salomon und Achermann Sport  
Trailrunningexperten von Salomon sind vor Ort  
Richtige Lauftechnik im Gelände  
Effizientes und sicheres Bergablaufen  
Laufen mit Stöcken richtig gemacht  
Materialkunde und Erfahrungsaustausch  
Testschuhe, Stöcke sowie Runningrucksäcke von Salomon stehen zur Verfügung.
- 11.30- 12.30 Lunch in Italienschen Restaurant (freiwillig und auf eigene Kosten)
- 12.30– 13.00 Vierschiebung nach Buochs zum Start der Laufstrecke «Key Saturday»
- 13.15– 16.30 Streckenbesichtigung Laufstrecke «Key Saturday» - 27km 1200hM  
Verschiedene Leistungsgruppen  
Gratis «Sponser» Sportnahrung auf der Strecke  
Kleidertransport nach Engelberg

Anschliessend Individuelle Rückfahrt mit dem Zug von Engelberg nach Stans. Zugtickets auf eigene Kosten.

Anmeldung bis 5. Mai 2019 auf [stans@achermannsport.ch](mailto:stans@achermannsport.ch)

Kosten pro Teilnehmer für den ganzen Tag CHF 30.00 (Exklusive Lunch und Zugticket).  
Zahlbar voraus auf folgendes Konto mit der Bemerkung «Gigathlon Training Running»:  
Sparkasse Schwyz  
IBAN CH16 0663 3745 0308 6467 3  
Bankclearing 6633  
Ski + Sport Achermann AG, Engelbergstr. 37a, 6370 Stans

Weitere Auskünfte bei Ski + Sport Achermann in Stans (Tel. 041 610 12 18 – Michael Achermann)