

## Restandsleep.ch - Partnerhotels

**Gasthof von Arx**  
Bahnhofstrasse 2  
4622 Egerkingen  
+41 62 398 17 77  
gasthof-vonarx.ch



**Comfort Hotel**  
Oltnerstrasse 22  
4622 Egerkingen  
+41 62 387 75 75  
hotelegerkingen.ch



**Hotel Gasthof Kreuz**  
Oltnerstrasse 11  
4622 Egerkingen  
+41 62 398 03 33  
kreuz.ch



**Mövenpick Hotel**  
Höhenstrasse 12  
4622 Egerkingen  
+41 62 389 19 19  
movenpick.com/egerkingen



## Weitere Angebote



**Eine kulinarische Wanderung durch die Bergbeizen rund um Egerkingen**

Erhältlich in den Hotels, Berggasthöfen und bei der Gemeindeverwaltung Egerkingen.

**Grillstellen entlang der Wanderrouten ob Egerkingen**

Sämtliche ausgebauten Grillplätze und Wanderrouten oberhalb Egerkingen auf einer Karte.

## Restandsleep.ch

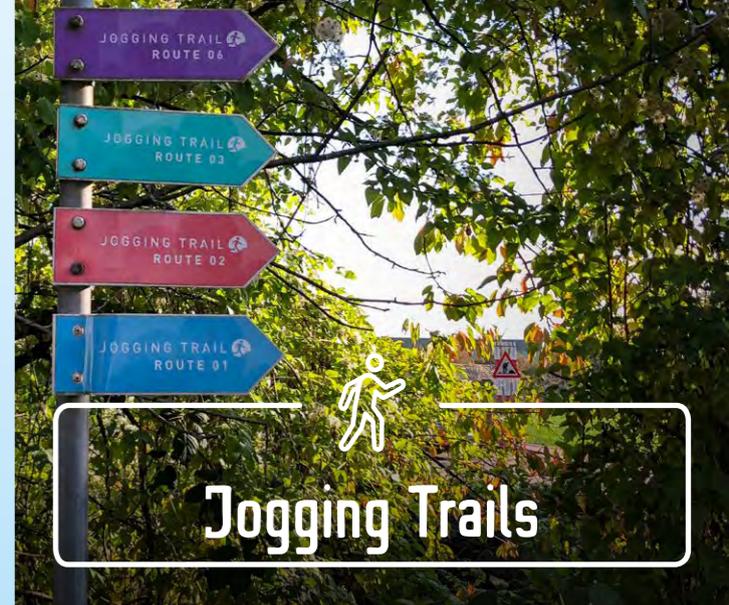
### Stopover Egerkingen

**Hotels, Konferenzen und Reiseservices im Zentrum der Schweiz**

Egerkingen und seine vier Hotels bieten mit der zentralen Lage im Kreuz der Autobahnen A1 / A2 einen optimalen Treff- und Ausgangspunkt für Reisende. Sei es die Übernachtung auf Fernreisen, die Planung und Durchführung von Seminaren und Konferenzen oder der einfache Tagesausflug in die idyllische Berggegend entlang der ersten Jurakette.

- ✓ 400 Betten
- ✓ 60 Shops
- ✓ 6 Restaurants
- ✓ 2 bis 250 Seminarplätze oder 400 mit Konzertbestuhlung
- ✓ 40 Min. Autofahrt nach Basel – Bern – Luzern – Zürich
- ✓ Beste ÖV-Anbindung nach Olten und Oensingen

**RestAndSleep.ch**  
info@restandsleep.ch | facebook.com/restandsleep.ch



**Rest and sleep.ch**



**Egerkingen**  
Vielseitig. Zentral.



# Der Jogging-Trail Egerkingen

## Fünf Jogging-Routen mit unterschiedlichen Streckenlängen stehen zur Verfügung.

Mit diesem Angebot wird einem starken Bedürfnis der «Stopover-Touristen», Seminarbesucher und Reisegäste der drei Hotels Mövenpick, Comfort Hotel und Kreuz Egerkingen entsprochen.

Selbstverständlich richtet sich die Einladung zur Nutzung des neuen «Jogging Trails» auch an alle einheimischen und benachbarten Laufbegeisterten.

## Lanyards und Kartenmaterial

Entsprechendes Kartenmaterial und Lanyard-Bänder zum Umhängen liegen in der Gemeindeverwaltung und den drei Hotels bereit.

Elektronische Routenbeschreibungen für Apps von Run-tastic und Runkeeper sind in Vorbereitung.

Fragen Sie an der Reception nach dem Jogging Trail.

# JOGGING TRAIL

## 10 TIPPS, DAMIT LAUFEN SPASS MACHT

- 1 Zum Anfangen ist es nie zu spät
- 2 Lassen Sie sich regelmässig ärztlich untersuchen
- 3 Gute Schuhe erhöhen den Laufgenuss
- 4 Von Mal zu Mal gehts leichter
- 5 Wählen Sie die richtige Trainingsbelastung
  - Puls 180 minus Lebensalter
  - Beispiel: Ein 40-jähriger sollte mit ca. 140 Schlägen in der Minute laufen
- 6 Laufen Sie nicht mit vollem Magen
- 7 Laufen Sie regelmässig
  - Mindestens 3 x 10 Minuten pro Woche
  - In gleichmässigem Atem- und Laufrhythmus
- 8 Ergänzen Sie Ihr Training mit Kraft- und Beweglichkeitsübungen
- 9 Messen Sie Ihre Fortschritte mit dem 12-Minuten-Lauf
- 10 Gute Erholung und Körperpflege fördern die Leistungsfähigkeit



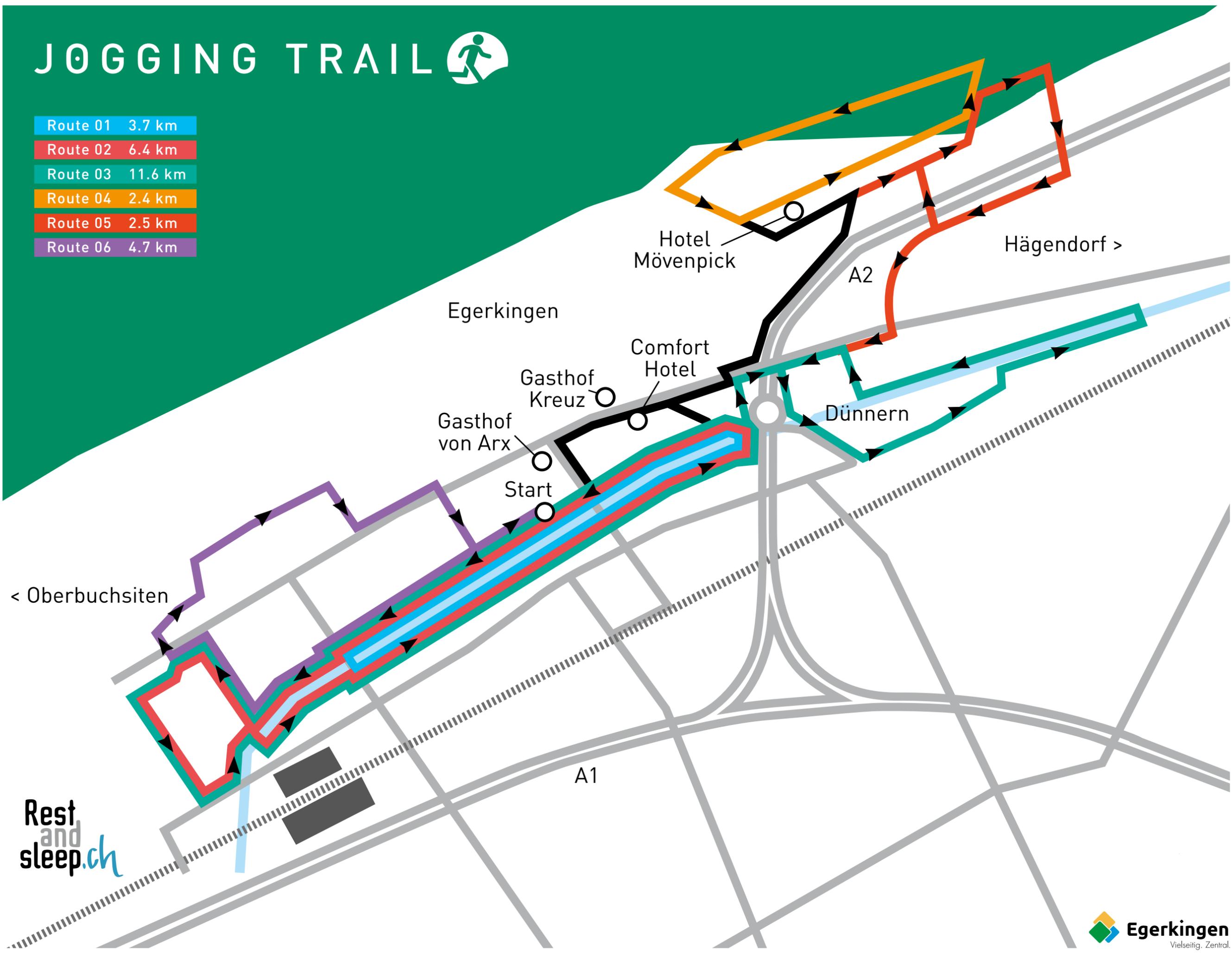
# Ausgiebige Beschilderung

Vom jeweiligen Hotel aus führen schwarze Wegweiser zu den Ausgangspunkten der verschiedenen Routen. Anschliessend signalisieren entsprechend eingefärbte Schilder den Verlauf der Strecke.



# JOGGING TRAIL

- Route 01 3.7 km
- Route 02 6.4 km
- Route 03 11.6 km
- Route 04 2.4 km
- Route 05 2.5 km
- Route 06 4.7 km



Rest  
and  
sleep.ch