

Trailrunning-Weekend Davos vom 2.-4. Juli 2021-auf den Spuren des Swiss Alpine Marathon Davos (Änderungen vorbehalten)

Freitag 02.07.2021 Anreise:

09:30h Begrüssung

10:00h mit Bus oder Privatauto ins Sertig:

Trailrun Sertig-Fanezfurgga-Montsein-Rinerhorn-Sertig (25.2 km, +- 1200m)

Thema: Techniktraining Uphill-Downhill

18:30h Besprechung Programm Samstag

19:00h gemeinsames Nachtessen

Samstag 03.07.2021

Ab 07:00h Frühstück

10:00h Start 1 KV (+1000hm, 4.8km) , Testlauf von Davos hoch zum Jakobshorn, mit oder ohne Startnummer

Anmeldung Individuell

17:00h-17:45h: aktive Erholung/Funktionaltraining/Beweglichkeit

18:30h-19:00h: Workshop: Fragen und Antworten:

«wie bereite ich mich auf einen Trailrun vor»

19:00h Gemeinsames Nachtessen

Sonntag 05.07.2020

Ab 07:00h Frühstück

09:00h Abfahrt mit Bus nach Dürrboden

Trailrun: Dürrboden-Scalettapass-Panoramatrail-Sertigpass-

Sertig (17 km, +-1000m, Variante bis Davos: 29 km)

Rückkehr mit Bus ca. 15:30h

Voraussetzungen:

-Läuferfahrungen sollten vorhanden sein (Läufe im Flachen bis zu 2h)

-Bergerfahrung von Vorteil

Bei dem Camp geht es nicht nur um das gemeinsame Laufen. Wir arbeiten auch an der richtigen Technik und ihr bekommt Tips und Tricks rund um die Ausrüstung und Verpflegung unterwegs.