

Runningcamp Pontresina 15.-19.06.2022

Mittwoch 15.06.22:

indiv. Anreise,

15.30h Treffpunkt Hotellobby(in Laufkleidung),kurze Info, im Anschluss kleines Lauftraining mit Mobilität

18.30h Begrüssungsapéro in der Hotellobby

19:00h Nachtessen

Donnerstag 16.06.22:

Frühstück individuell

09:00h Workshop: «Ernährungstrends, gesunder Lebensstil, Ernährung im Training, vor/während/nach dem Wettkampf»

10:00h Start Runningrunde (Pontresina-Morteratsch Gletscher-Pontresina), 15-20km, +/- 400m

Mittagessen individuell

16:30h warm up, Runningskills, Koordination, ...

17.30h-19:00h Zeit für Erholung

19:00h Nachtessen

Freitag 17.06.2022:

Frühstück individuell

Variante1:*08:00h-8:45h Bus nach Maloja*

09:00h- ca. 15:00h Tagestour Via Engiadina, Maloja-Silvaplana(14km)-St.Moritz, ca. 20 km, +/-750m, mit Möglichkeit bis Pontresina (27km) oder mit Bus zurück nach Pontresina

Variante2: *Val Rosegg-Forcla Surlej, St. Moritz (19,6km/+1007hm/-1049hm), evt. bis Pontresina (26,3km)*

16:00h -19:00h Zeit für Erholung

19h Nachtessen

Samstag 18.06.2022:

07:30h Fusslauf zur Alp Languard, ca. 3km, +500m

Frühstück auf der Alp Languard

Workshop: « Mentaltraining im Sport»

anschliessend Trailrun Segantini-Hütte-Muottas Muragl-Pontresina , 12km +800m, -1300m

17:30-18:15h: Stretch and Relax

19:00h Nachtessen

Sonntag 19.06.2022:

10:00h-12:00h spezifisches Trailrunning-Intervall

12:30h-14:00h gemeinsames Zusammensitzen, Feedback, Verabschiedung, indiv.

Verpflegung

Ca: 14:00h Kursende

Die Runningrouten können jederzeit dem Läuferniveau angepasst werden. Kürzen der Strecken ist jeweils möglich.