

Trailrunning-Weekend Davos vom 1.-3. Juli 2022-auf den Spuren des X-Trail Davos (früher Swissalpine Davos)

Freitag 01.07.2022 Anreise:

09:30h Begrüssung

10:00h mit Bus oder Privatauto ins Sertig:

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

Thema: Techniktraining Uphill-Downhill

18:30h Besprechung Programm Samstag

19:00h gemeinsames Nachtessen

Samstag 02.07.2022

Ab 07:30h Frühstück

10:00h Strecke 1 KV (+1000hm, 4.8km), von Davos hoch zum Jakobshorn und über Teufi zurück nach Davos

oder alternativ: Strecke Silver Run (23km, +631 m / -279 m)

16:00h-17:00h: aktive Erholung/Funktionaltraining/Beweglichkeit

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

«wie bereite ich mich auf einen Trailrun vor»

19:00h Gemeinsames Nachtessen

Sonntag 03.07.2022

Ab 07:30h 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:

-Lauferfahrungen 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.

