

Langlauf-Trailrunningcamp Davos 10.11.2022-13.11.2022

Donnerstag 10.11.22:

indiv. Anreise,

15.00h Treffpunkt Hotellobby, Info im Anschluss kleines Lauftraining

18.30h Nachtessen

Freitag 11.11.22:

Frühstück individuell

09:00h Workshop

10:00h Start Trailrunning Techniktraining

Mittagessen/kleiner Lunch individuell

13.00h-15.00h Skilanglauf Skating Technik

Im Anschluss: Wachskurs und Skipflege

17.30h-18:30h Zeit für Erholung

18:30h Nachtessen

Samstag 12.11.22:

Frühstück individuell

10.00h-12.00h: Skilanglauf

Mittagessen/kleiner Lunch individuell

15.00h-17.00h Trailrunningintervall mit Stöcken

18.30h Nachtessen

Sonntag 13.11.22:

Frühstück individuell

10:00h-13:00h Kombitraining Running und Skilanglauf

Mittagessen indiv.

Heimreise