

## **Langlauf-Trailrunningcamp Davos 02.11.2023-05.11.2023**

### **Donnerstag 02.11.22:**

*indiv. Anreise,*

*15.00h Treffpunkt Hotellobby, Info im Anschluss Lauftraining*

*19.00h Nachtessen*

### **Freitag 03.11.23:**

*Frühstück individuell*

*10:00h Start Trailrunning Techniktraining*

*Mittagessen/kleiner Lunch individuell*

*13.00h-15.00h Skilanglauf Skating Technik*

*Im Anschluss: Athletiktraining für Läufer und Langläufer*

*17.30h-19:00h Zeit für Erholung*

*19:00h Nachtessen*

### **Samstag 04.11.23:**

*Frühstück individuell*

*10.00h-12.00h: Skilanglauf*

*Mittagessen/kleiner Lunch individuell*

*15.00h-17.00h Trailrunningintervall mit Stöcken*

*19.00h Nachtessen*

### **Sonntag 05.11.23:**

*Frühstück individuell*

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

*Mittagessen indiv.*

*Heimreise*