

## **Runningcamp Davos 21.06.-25.06.2023**

### **Mittwoch 21.06.2023:**

*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 22.06.2023:**

*Frühstück individuell*

*9:30h-13:00h Start Davoser Alpentour*

*16:30-17:30h warm up, Runningskills, Koordination, ...*

*18.00h-19:00h Workshop: «Mentaltraining im Sport»*

*19:00h Nachtessen*

### **Freitag 23.06.2023:**

*Frühstück individuell*

**Variante1:** *09:00h Bus nach Sertig*

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

*Thema: Techniktraining Uphill-Downhill*

**Variante2:** *Sertig-Clavadel-Clavadelleralp-Ischalp-Davos (15.2km, +436m/-756m)*

*16:00h -18:00h Zeit für Erholung*

*18:00h-19:00h Workshop: «Fragerunde: was wolltet ihr schon immer über Training und Running wissen?!»*

*19h Nachtessen*

### **Samstag 24.06.2023:**

*Frühstück individuell*

*09:30-ca.12:30h: Dischmatal*

*16:00-17:15h: Functionaltraining im Anschluss Stretch and Relax*

*19:00h Nachtessen*

### **Sonntag 25.06.2023:**

*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.*

*Das Programm ist provisorisch und kann je nach Witterung angepasst werden.*

