

Trailrunningcamp Pontresina 27.-30.06.2024

Donnerstag 27.06.24:

indiv. Anreise,

15.00h Treffpunkt Hotellobby (in Laufkleidung), kurze Info, im Anschluss kleines Lauftraining mit Mobilität

18.30h Begrüssungsapéro in der Hotellobby

19:00h Nachtessen

Freitag 28.06.24:

Frühstück individuell

9:30h Start Runningrunde (Pontresina-Morteratsch Gletscher-Pontresina), 15-20km, +/-400m

Mittagessen individuell

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

18.00h-19:00h Workshop: Thema noch offen

19:00h Nachtessen

Samstag 29.06.2024:

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-16:45h Strech and Relax

17:00h -19:00h Zeit für Erholung

19h Nachtessen

Sonntag 30.06.2024:

09:30h-13:00h Trailrun

13:00h-14:30h gemeinsames Zusammensitzen, Feedback, Verabschiedung, indiv.

Verpflegung

Ca: 14:30h Kursende

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