

Langlauf-Trailrunningcamp Davos 07.11.2024-10.11.2024

Donnerstag 07.11.24:

indiv. Anreise,

15.00h Treffpunkt Hotellobby, Info im Anschluss Lauftraining

18.00h Begrüssungsapéro

18.30h Nachtessen

Freitag 08.11.24:

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

17.00h-18:30h Zeit für Erholung

18:30h Nachtessen

Samstag 09.11.24:

Frühstück individuell

10.00h-12.00h: Skilanglauf

Mittagessen/kleiner Lunch individuell

15.00h-17.00h Trailrunningintervall mit Stöcken

18.30h Nachtessen

Sonntag 10.11.24:

Frühstück individuell

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

Mittagessen indiv.

Heimreise