

Das Camp-Programm im Detail

Unser Programm ist so gestaltet, dass du die perfekte Mischung aus sportlicher Aktivität, wertvollem Wissen und genügend Zeit für dich selbst (individuelle Zeit für Wellness und Erholung) erlebst.

Donnerstag, 24. September 2026 – Anreise & Start

- **Bis 14:30 Uhr:** Individuelle Anreise und Check-in im Hotel Mountain Plaza.
- **14:30 Uhr: Treffpunkt in der Hotellobby** – bitte bereits in Laufausrüstung bereitstehen.
- **Nachmittag:** Lockere Laufeinheit zum Ankommen mit ersten Technik-Inputs im Gelände.
- **18:30 Uhr:** Gemeinsamer Begrüssungs-Apéro.
- **19:00 Uhr:** Gemeinsames Nachtessen und gemütliches Kennenlernen.

Freitag, 25. September 2026 – Technik & Mentale Stärke

- **Morgen:** Individuelles Frühstück.
- **09:30 Uhr: Traillauf in 2 Stärkeklassen.** Fokus auf spezifische Inputs für *Uphill* (bergauf) und *Downhill* (bergab).
- **Mittag:** Individuelles Mittagessen / Pause.
- **15:30 – 16:30 Uhr: Funktionelles Training & Stretching** – gezielte Übungen für die Läuferinnen-Anatomie.
- **18:00 Uhr: Exklusives Referat:** Mentale Stärke, Selbstvertrauen und Stressmanagement im Sport und Alltag.
- **19:00 Uhr:** Gemeinsames Nachtessen.

Samstag, 26. September 2026 – Die Königsetappe

- **Morgen:** Individuelles Frühstück.
- **09:30 Uhr: Trail-Longtour** (ca. 3–4 Stunden *Easy Running & Hiking*). Wir geniessen die Davoser Bergwelt im Wohlfühltempo.
- **Nachmittag:** Aktive Erholung (Zeit für den wunderschönen Wellnessbereich, Massage oder einfach zum Seele baumeln lassen).
- **19:00 Uhr:** Gemeinsames Nachtessen.

Sonntag, 27. September 2026 – Finale & Verabschiedung

- **Morgen:** Individuelles Frühstück.
- **09:30 Uhr: Trailrun Intervall-Einheit** – spielerisch und effektiv an der Spritzigkeit arbeiten.
- **12:30 Uhr:** Gemeinsames Debriefing, letzte Inputs, Feedbackrunde und Verabschiedung.
- **Anschliessend:** Individuelle Heimreise.

(Hinweis: Dieses Programm kann je nach Witterung angepasst werden)