

Running Pontresina, 19. - 26. Juni 2021 / provisorisches Detailprogramm

Zeit	1. Tag	2. Tag	3. Tag	4. Tag	5. Tag	6. Tag	7. Tag	8. Tag	Zeit	
07:00	Individuelle Anreise	Individuelles Frühstück	Individuelles Frühstück	Individuelles Frühstück	Individuelles Frühstück	Individuelles Frühstück	Individuelles Frühstück	Individuelles Frühstück	07:00	
07:30									07:30	
08:00		Nordic Walking zur Alp Languard	inkl. Frühstück	AquaFit oder lockerer Dauerlauf	Longrun Maloja - Pontresina	Individuelles Frühstück	Nordic Walking zur Alp Languard	inkl. Frühstück	AquaFit oder lockerer Dauerlauf	08:00
08:30										08:30
09:00		Lauftechnik-Training	Intervall-Training auf der Finnenbahn rund um den Lej Alv (auf Corviglia)	Sunset-Run von Pontresina über/oder ab Muottas Muragl nach Alp Languard	Workshops Regeneration	Best of Engadin Run	Intervall-Training auf der 400m-Bahn in St. Moritz	Workshops Regeneration	Touch-Ice-Run zum Morteratschgletscher	09:00
09:30										09:30
10:00		Mittagessen im Sporthotel	Mittagessen im Sporthotel & Verabschiedung	Mittagessen im Sporthotel & Verabschiedung	Mittagessen im Sporthotel & Verabschiedung	Mittagessen im Sporthotel & Verabschiedung	Mittagessen im Sporthotel & Verabschiedung	Mittagessen im Sporthotel & Verabschiedung	Mittagessen im Sporthotel & Verabschiedung	10:00
10:30										10:30
11:00		Zimmerbezug	Verabschiedung TN 4-Tagesseminar)	Verabschiedung TN 4-Tagesseminar)	Verabschiedung TN 4-Tagesseminar)	Verabschiedung TN 4-Tagesseminar)	Verabschiedung TN 4-Tagesseminar)	Verabschiedung TN 4-Tagesseminar)	Verabschiedung TN 4-Tagesseminar)	11:00
11:30										11:30
12:00		Begrüssung & Val Roseg Run	Abendessen im Sporthotel	Abendessen auf Alp Languard	Abendessen im Sporthotel	Abendessen im Sporthotel	Abendessen im Sporthotel	Abendessen im Sporthotel	Abendessen im Sporthotel	12:00
12:30										12:30
13:00		Vortrag	Vortrag	Vortrag	Vortrag	Vortrag	Laktat-Abbau ;-) in der Pitschna Scena	Freie Zeit	Freie Zeit	13:00
13:30	13:30									
14:00	Abendessen im Sporthotel	Abendessen im Sporthotel	Abendessen im Sporthotel	Abendessen im Sporthotel	Abendessen im Sporthotel	Abendessen im Sporthotel	Abendessen im Sporthotel	Abendessen im Sporthotel	14:00	
14:30									14:30	
15:00	Abendessen im Sporthotel	Abendessen im Sporthotel	Abendessen im Sporthotel	Abendessen im Sporthotel	Abendessen im Sporthotel	Abendessen im Sporthotel	Abendessen im Sporthotel	Abendessen im Sporthotel	15:00	
15:30									15:30	
16:00	Abendessen im Sporthotel	Abendessen im Sporthotel	Abendessen im Sporthotel	Abendessen im Sporthotel	Abendessen im Sporthotel	Abendessen im Sporthotel	Abendessen im Sporthotel	Abendessen im Sporthotel	16:00	
16:30									16:30	
17:00	Abendessen im Sporthotel	Abendessen im Sporthotel	Abendessen im Sporthotel	Abendessen im Sporthotel	Abendessen im Sporthotel	Abendessen im Sporthotel	Abendessen im Sporthotel	Abendessen im Sporthotel	17:00	
17:30									17:30	
18:00	Abendessen im Sporthotel	Abendessen im Sporthotel	Abendessen im Sporthotel	Abendessen im Sporthotel	Abendessen im Sporthotel	Abendessen im Sporthotel	Abendessen im Sporthotel	Abendessen im Sporthotel	18:00	
18:30									18:30	
19:00	Abendessen im Sporthotel	Abendessen im Sporthotel	Abendessen im Sporthotel	Abendessen im Sporthotel	Abendessen im Sporthotel	Abendessen im Sporthotel	Abendessen im Sporthotel	Abendessen im Sporthotel	19:00	
19:30									19:30	
20:00	Abendessen im Sporthotel	Abendessen im Sporthotel	Abendessen im Sporthotel	Abendessen im Sporthotel	Abendessen im Sporthotel	Abendessen im Sporthotel	Abendessen im Sporthotel	Abendessen im Sporthotel	20:00	
20:30									20:30	
21:00	Abendessen im Sporthotel	Abendessen im Sporthotel	Abendessen im Sporthotel	Abendessen im Sporthotel	Abendessen im Sporthotel	Abendessen im Sporthotel	Abendessen im Sporthotel	Abendessen im Sporthotel	21:00	

Ergänzende Trainings	Zusätzlich zu den reinen Lauftrainings, gehören auch ergänzende Trainings dazu.
Laufspezifische Trainings	Erlebe die verschiedenen Trainingsinhalte des kompletten Läufers/der kompletten Läuferin
Vorträge, Tipps, Tricks	Detail-Infos und Hintergrundwissen rund ums Laufen, vermittelt durch Viktor Röhlin und sein Team

- Das Programm ist provisorisch und wird vor Ort den Gegebenheiten (Wetter, Teilnehmer, etc.) angepasst.
- Die Trainings sind fakultativ und die Teilnehmer entscheiden selber, was und wieviel sie machen möchten.
- Voraussetzung für eine Teilnahme: 45 Minuten Laufen am Stück in einer Pace von 6min/km