

Running Pontresina, 18. - 25. Juni 2022 / provisorisches Detailprogramm

Zeit	Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	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	Workshop: Sound mind - sound body	inkl. Frühstück	AquaFit oder lockerer Dauerlauf	Erlebnislaf Alp Grüm & Mittagessen im Ristorante Belvedere mit Blick auf das Val Poschiavo	Best of Engadin Run	08:00
08:30											08:30
09:00		Lauftechnik-Training	inkl. Frühstück	AquaFit oder lockerer Dauerlauf	Longrun Maloja - Pontresina	Workshop: Sound mind - sound body	inkl. Frühstück	AquaFit oder lockerer Dauerlauf	Erlebnislaf Alp Grüm & Mittagessen im Ristorante Belvedere mit Blick auf das Val Poschiavo	Best of Engadin Run	09:00
09:30											09:30
10:00		Lauftechnik-Training	inkl. Frühstück	AquaFit oder lockerer Dauerlauf	Longrun Maloja - Pontresina	Workshop: Sound mind - sound body	inkl. Frühstück	AquaFit oder lockerer Dauerlauf	Erlebnislaf Alp Grüm & Mittagessen im Ristorante Belvedere mit Blick auf das Val Poschiavo	Best of Engadin Run	10:00
10:30											10:30
11:00		Lauftechnik-Training	inkl. Frühstück	AquaFit oder lockerer Dauerlauf	Longrun Maloja - Pontresina	Workshop: Sound mind - sound body	inkl. Frühstück	AquaFit oder lockerer Dauerlauf	Erlebnislaf Alp Grüm & Mittagessen im Ristorante Belvedere mit Blick auf das Val Poschiavo	Best of Engadin Run	11:00
11:30											11:30
12:00		Lauftechnik-Training	inkl. Frühstück	AquaFit oder lockerer Dauerlauf	Longrun Maloja - Pontresina	Workshop: Sound mind - sound body	inkl. Frühstück	AquaFit oder lockerer Dauerlauf	Erlebnislaf Alp Grüm & Mittagessen im Ristorante Belvedere mit Blick auf das Val Poschiavo	Best of Engadin Run	12:00
12:30											12:30
13:00		Mittagessen im Sporthotel								13:00	
13:30		Mittagessen im Sporthotel								13:30	
14:00	Zimmerbezug	Negativ Second Split Run Flughafen Samedan		(Verabschiedung TN 4-Tagesseminar)	Ice Touch Run zum Morteratschgletscher	Intervall-Training 400m-Bahn St. Moritz	Workshops Regeneration	Anschliessend individuelle Heimreise	14:00		
14:30									14:30		
15:00	Zimmerbezug	Negativ Second Split Run Flughafen Samedan		(Verabschiedung TN 4-Tagesseminar)	Ice Touch Run zum Morteratschgletscher	Intervall-Training 400m-Bahn St. Moritz	Workshops Regeneration	Anschliessend individuelle Heimreise	15:00		
15:30									15:30		
16:00	Begrüssung & Val Roseg Run		Sunset-Run von Pontresina über/oder ab Muottas Muragl nach Alp Languard	Workshops Regeneration	Ice Touch Run zum Morteratschgletscher	Intervall-Training 400m-Bahn St. Moritz	Workshops Regeneration	Anschliessend individuelle Heimreise	16:00		
16:30									16:30		
17:00	Begrüssung & Val Roseg Run		Sunset-Run von Pontresina über/oder ab Muottas Muragl nach Alp Languard	Workshops Regeneration	Ice Touch Run zum Morteratschgletscher	Intervall-Training 400m-Bahn St. Moritz	Workshops Regeneration	Anschliessend individuelle Heimreise	17:00		
17:30									17:30		
18:00	Begrüssung & Val Roseg Run		Sunset-Run von Pontresina über/oder ab Muottas Muragl nach Alp Languard	Workshops Regeneration	Ice Touch Run zum Morteratschgletscher	Intervall-Training 400m-Bahn St. Moritz	Workshops Regeneration	Anschliessend individuelle Heimreise	18:00		
18:30									18:30		
19:00	Abendessen im Sporthotel		Abendessen auf Alp Languard	Abendessen im Sporthotel					19:00		
19:30	Abendessen im Sporthotel		Abendessen auf Alp Languard	Abendessen im Sporthotel					19:30		
20:00	Abendessen im Sporthotel		Abendessen auf Alp Languard	Abendessen im Sporthotel					20:00		
20:30	Vortrag				Vortrag	Laktat-Abbau ;-) in der Pitschna Scena			20:30		
21:00	Vortrag				Vortrag	Laktat-Abbau ;-) in der Pitschna Scena			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 Röthlin 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