

Running Pontresina, 03. - 10. Juni 2023 / 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		Zimmerbezug	Nordic Walking zur Alp Languard	inkl. Frühstück	AquaFit oder lockerer Dauerlauf	Longrun Maloja - Pontresina	Workshop: Sound mind - sound body	Nordic Walking zur Alp Languard	inkl. Frühstück	AquaFit oder lockerer Dauerlauf	08:00	
08:30											08:30	
09:00			Lauftechnik-Training	inkl. Frühstück	AquaFit oder lockerer Dauerlauf	Longrun Maloja - Pontresina	Workshop: Sound mind - sound body	Nordic Walking zur Alp Languard	inkl. Frühstück	AquaFit oder lockerer Dauerlauf	09:00	
09:30											09:30	
10:00			Begrüssung & Val Rosegg Run	Lauftechnik-Training	inkl. Frühstück	AquaFit oder lockerer Dauerlauf	Longrun Maloja - Pontresina	Workshop: Sound mind - sound body	Nordic Walking zur Alp Languard	inkl. Frühstück	AquaFit oder lockerer Dauerlauf	10:00
10:30												10:30
11:00				Mittagessen im Sporthotel	inkl. Frühstück	AquaFit oder lockerer Dauerlauf	Longrun Maloja - Pontresina	Workshop: Sound mind - sound body	Nordic Walking zur Alp Languard	inkl. Frühstück	AquaFit oder lockerer Dauerlauf	11:00
11:30												11:30
12:00	Mittagessen im Sporthotel			inkl. Frühstück	AquaFit oder lockerer Dauerlauf	Longrun Maloja - Pontresina	Workshop: Sound mind - sound body	Nordic Walking zur Alp Languard	inkl. Frühstück	AquaFit oder lockerer Dauerlauf	12:00	
12:30											12:30	
13:00	Mittagessen im Sporthotel	inkl. Frühstück		AquaFit oder lockerer Dauerlauf	Longrun Maloja - Pontresina	Workshop: Sound mind - sound body	Nordic Walking zur Alp Languard	inkl. Frühstück	AquaFit oder lockerer Dauerlauf	13:00		
13:30										13:30		
14:00	Mittagessen im Sporthotel	inkl. Frühstück		AquaFit oder lockerer Dauerlauf	Longrun Maloja - Pontresina	Workshop: Sound mind - sound body	Nordic Walking zur Alp Languard	inkl. Frühstück	AquaFit oder lockerer Dauerlauf	14:00		
14:30										14:30		
15:00	Mittagessen im Sporthotel	inkl. Frühstück	AquaFit oder lockerer Dauerlauf	Longrun Maloja - Pontresina	Workshop: Sound mind - sound body	Nordic Walking zur Alp Languard	inkl. Frühstück	AquaFit oder lockerer Dauerlauf	15:00			
15:30									15:30			
16:00	Mittagessen im Sporthotel	inkl. Frühstück	AquaFit oder lockerer Dauerlauf	Longrun Maloja - Pontresina	Workshop: Sound mind - sound body	Nordic Walking zur Alp Languard	inkl. Frühstück	AquaFit oder lockerer Dauerlauf	16:00			
16:30									16:30			
17:00	Mittagessen im Sporthotel	inkl. Frühstück	AquaFit oder lockerer Dauerlauf	Longrun Maloja - Pontresina	Workshop: Sound mind - sound body	Nordic Walking zur Alp Languard	inkl. Frühstück	AquaFit oder lockerer Dauerlauf	17:00			
17:30									17:30			
18:00	Mittagessen im Sporthotel	inkl. Frühstück	AquaFit oder lockerer Dauerlauf	Longrun Maloja - Pontresina	Workshop: Sound mind - sound body	Nordic Walking zur Alp Languard	inkl. Frühstück	AquaFit oder lockerer Dauerlauf	18:00			
18:30									18:30			
19:00	Mittagessen im Sporthotel	inkl. Frühstück	AquaFit oder lockerer Dauerlauf	Longrun Maloja - Pontresina	Workshop: Sound mind - sound body	Nordic Walking zur Alp Languard	inkl. Frühstück	AquaFit oder lockerer Dauerlauf	19:00			
19:30									19:30			
20:00	Mittagessen im Sporthotel	inkl. Frühstück	AquaFit oder lockerer Dauerlauf	Longrun Maloja - Pontresina	Workshop: Sound mind - sound body	Nordic Walking zur Alp Languard	inkl. Frühstück	AquaFit oder lockerer Dauerlauf	20:00			
20:30									20:30			
21:00	Mittagessen im Sporthotel	inkl. Frühstück	AquaFit oder lockerer Dauerlauf	Longrun Maloja - Pontresina	Workshop: Sound mind - sound body	Nordic Walking zur Alp Languard	inkl. Frühstück	AquaFit oder lockerer Dauerlauf	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

