

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									08:00
08:30									08:30
09:00									09:00
09:30									09:30
10:00									10:00
10:30									10:30
11:00									11:00
11:30									11:30
12:00	Mittagessen im Sporthotel							12:00	
12:30								12:30	
13:00								13:00	
13:30								13:30	
14:00								14:00	
14:30								14:30	
15:00	Zimmerbezug	Intervall-Training auf der Finnenbahn rund um den Lej Alv (auf Corviglia)	Nordic Walking zur Alp Languard inkl. Frühstück	AquaFit oder lockerer Dauerlauf	Longrun Maloja - Pontresina	Workshop: Sound mind - sound body Individuelles Frühstück	Nordic Walking zur Alp Languard inkl. Frühstück	Berglauf Fuorcla Surlej & Mittagessen im Bergrestaurant Corvatsch Murtèl	15:00
15:30	15:30								
16:00	16:00								
16:30	16:30								
17:00	17:00								
17:30	17:30								
18:00	18:00								
18:30	18:30								
19:00	19:00								
19:30	19:30								
20:00	20:00								
20:30	20:30								
21:00	21:00								
15:00				(Verabschiedung TN 4-Tagesseminar)					15:00
16:00	Begrüssung & Val Rosegg Run		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	Anschliessend individuelle Heimreise	16:00
16:30									16:30
17:00									17:00
17:30									17:30
18:00									18:00
18:30									18:30
19:00									19:00
19:30									19:30
20:00									20:00
20:30									20:30
21:00								21:00	
19:00	Abendessen im Sporthotel		Abendessen auf Alp Languard	Abendessen im Sporthotel					19:00
19:30									19:30
20:00									20:00
20:30	Freie Zeit	Vortrag	Talfahrt mit Sesselbahn	Freie Zeit	Vortrag	Laktat-Abbau ;-) in der Pitschna Scena	Freie Zeit		20:30
21:00									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

