

Running Pontresina, 07. -14. Juni 2025 / 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	Nordic Walking inkl. Frühstück auf Alp Languard	Individuelles Frühstück	Individuelles Frühstück	Individuelles Frühstück	Individuelles Frühstück	Individuelles Frühstück	07:00									
07:30										Lauftechnik-Training mit Videoanalyse Lej da Staz	Klassiker: Longrun mit Start in Maloja diverse Distanzen	Besichtigung Schaukäserie Morteratsch	Sils - Val da Fedoz - Val Fex - Sils gespickt mit Tempoeinheit am Berg	Erlebnislauf Lago Saoseo & Mittagessen im Ristorante Zarera Sfazù	Abschlussrun ins Val Roseg	07:30		
08:00		Mittagessen im Sporthotel		Mittagessen im Sporthotel & Verabschiedung	Mittagessen im Sporthotel & Verabschiedung	08:00												
08:30						Zimmerbezug	Intervall-Training 400m-Bahn St. Moritz	(Verabschiedung TN 4-Tagesseminar)			Hallenbad / Whirlpool / Sauna (lokerer Dauerlauf)	Abstecher Diavolezza	08:30					
09:00				Begrüssung & Morteratsch Run	Sunset-Run von Pontresina über/oder ab Muottas Muragl nach Alp Languard								Workshops Regeneration	Nachmittagsrun Celerina - Stazerwald - Val Roseg	Workshops Regeneration	Anschliessend individuelle Heimreise	09:00	
09:30							Abendessen im Sporthotel	Abendessen auf Alp Languard			Abendessen im Sporthotel	Abendessen im Sporthotel					Abendessen im Sporthotel	09:30
10:00					Garmin-Vortrag								freiwillig Ausgang	Vortrag	freiwillig Ausgang	freiwillig Ausgang		10:00
10:30								Abendessen im Sporthotel			Abendessen auf Alp Languard	Abendessen im Sporthotel					Abendessen im Sporthotel	Abendessen im Sporthotel
11:00													Abendessen im Sporthotel	Abendessen auf Alp Languard	Abendessen im Sporthotel	Abendessen im Sporthotel		
11:30											Abendessen im Sporthotel	Abendessen auf Alp Languard					Abendessen im Sporthotel	Abendessen im Sporthotel
12:00														Abendessen im Sporthotel	Abendessen auf Alp Languard	Abendessen im Sporthotel		
12:30												Abendessen im Sporthotel					Abendessen auf Alp Languard	Abendessen im Sporthotel
13:00	Abendessen im Sporthotel		Abendessen auf Alp Languard						Abendessen im Sporthotel						Abendessen im Sporthotel	Abendessen im Sporthotel		
13:30										Abendessen im Sporthotel							Abendessen auf Alp Languard	Abendessen im Sporthotel
14:00		Abendessen im Sporthotel	Abendessen auf Alp Languard						Abendessen im Sporthotel						Abendessen im Sporthotel	Abendessen im Sporthotel		
14:30						Abendessen im Sporthotel											Abendessen auf Alp Languard	Abendessen im Sporthotel
15:00			Abendessen im Sporthotel	Abendessen auf Alp Languard					Abendessen im Sporthotel						Abendessen im Sporthotel	Abendessen im Sporthotel		
15:30							Abendessen im Sporthotel										Abendessen auf Alp Languard	Abendessen im Sporthotel
16:00				Abendessen im Sporthotel	Abendessen auf Alp Languard				Abendessen im Sporthotel						Abendessen im Sporthotel	Abendessen im Sporthotel		
16:30								Abendessen im Sporthotel									Abendessen auf Alp Languard	Abendessen im Sporthotel
17:00					Abendessen im Sporthotel				Abendessen auf Alp Languard				Abendessen im Sporthotel		Abendessen im Sporthotel	Abendessen im Sporthotel		
17:30											Abendessen im Sporthotel						Abendessen auf Alp Languard	Abendessen im Sporthotel
18:00									Abendessen im Sporthotel				Abendessen auf Alp Languard	Abendessen im Sporthotel	Abendessen im Sporthotel	Abendessen im Sporthotel		
18:30												Abendessen im Sporthotel					Abendessen auf Alp Languard	Abendessen im Sporthotel
19:00	Abendessen im Sporthotel												Abendessen auf Alp Languard	Abendessen im Sporthotel	Abendessen im Sporthotel	Abendessen im Sporthotel		
19:30										Abendessen im Sporthotel							Abendessen auf Alp Languard	Abendessen im Sporthotel
20:00		Abendessen im Sporthotel											Abendessen auf Alp Languard	Abendessen im Sporthotel	Abendessen im Sporthotel	Abendessen im Sporthotel		
20:30						Abendessen im Sporthotel											Abendessen auf Alp Languard	Abendessen im Sporthotel
21:00			Abendessen im Sporthotel										Abendessen auf Alp Languard	Abendessen im Sporthotel	Abendessen im Sporthotel	Abendessen im Sporthotel		

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

- 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: 60 Minuten Laufen am Stück in einer Pace von 6min/km

