

Running Pontresina, 22. - 29. Juni 2024 / 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	Workshop: Sound mind - sound body	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 den Oberengadiner Seen entlang 11.5, 16.5 oder 23.5km	Individuelles Frühstück	Nordic Walking zur Alp Languard	inkl. Frühstück	AquaFit oder lockerer Dauerlauf	Erlebnislauf Alp Grüm & Mittagessen im Ristorante Blevedere 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 den Oberengadiner Seen entlang 11.5, 16.5 oder 23.5km	Individuelles Frühstück	Nordic Walking zur Alp Languard	inkl. Frühstück	AquaFit oder lockerer Dauerlauf	Erlebnislauf Alp Grüm & Mittagessen im Ristorante Blevedere 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 den Oberengadiner Seen entlang 11.5, 16.5 oder 23.5km	Individuelles Frühstück	Nordic Walking zur Alp Languard	inkl. Frühstück	AquaFit oder lockerer Dauerlauf	Erlebnislauf Alp Grüm & Mittagessen im Ristorante Blevedere 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 den Oberengadiner Seen entlang 11.5, 16.5 oder 23.5km	Individuelles Frühstück	Nordic Walking zur Alp Languard	inkl. Frühstück	AquaFit oder lockerer Dauerlauf	Erlebnislauf Alp Grüm & Mittagessen im Ristorante Blevedere mit Blick auf das Val Poschiavo	Best of Engadin Run	11:00
11:30												11:30
12:00		Mittagessen im Sporthotel									Mittagessen im Sporthotel & Verabschiedung	12:00
12:30		Mittagessen im Sporthotel										12:30
13:00		Mittagessen im Sporthotel									Mittagessen im Sporthotel & Verabschiedung	13:00
13:30		Mittagessen im Sporthotel										13:30
14:00	Mittagessen im Sporthotel									Mittagessen im Sporthotel & Verabschiedung	14:00	
14:30	Mittagessen im Sporthotel										14:30	
15:00	Zimmerbezug	Crescendo Run um den Lej da Staz			(Verabschiedung TN 4-Tagesseminar)						15:00	
15:30											15:30	
16:00	Begrüssung & Val Rosegg Run	Crescendo Run um den Lej da Staz			(Verabschiedung TN 4-Tagesseminar)						16:00	
16:30											16:30	
17:00	Begrüssung & Val Rosegg Run	Crescendo Run um den Lej da Staz	Sunset-Run von Pontresina über/oder ab Muottas Muragl nach Alp Languard		Workshops Regeneration	Ice Touch Run zum Morteratschgletscher		Intervall-Training auf der 400m-Bahn in St. Moritz	Workshops Regeneration		Anschliessend individuelle Heimreise	17:00
17:30												17:30
18:00	Begrüssung & Val Rosegg Run	Crescendo Run um den Lej da Staz	Sunset-Run von Pontresina über/oder ab Muottas Muragl nach Alp Languard		Workshops Regeneration	Ice Touch Run zum Morteratschgletscher		Intervall-Training auf der 400m-Bahn in 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	Abendessen im Sporthotel		Abendessen auf Alp Languard		Abendessen im Sporthotel						20:30	
21:00		Vortrag				Vortrag					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: 60 Minuten Laufen am Stück in einer Pace von 6min/km

