



Trail Running Camp 2011



von	bis	Freitag, 23.09.2011	Samstag, 24.09.2011	Sonntag, 25.09.2011	
7:30	8:00	Anreise	Frühstück	Frühstück	
8:00	8:30				
8:30	9:00				
9:00	9:30	Vorbesprechung	"Bernina Pass Trail" Fahrt mit der Rhätischen Bahn (wahlweise kürzere Etappen)	"Hoch über St. Moritz" Mit der Gondelbahn zu den Schützengräben	
9:30	10:00				
10:00	10:30	Heidi Trail (wahlweise kürzere Etappen)			Refresh
10:30	11:00				
11:00	11:30				Mittagssnack
11:30	12:00				
12:00	12:30				
12:30	13:00				
13:00	13:30				
13:30	14:00				
14:00	14:30	Mittagssnack	Verabschiedung Abreise		
14:30	15:00	Mittagssnack			
15:00	15:30	Relax or Schnupper			
15:30	16:00	Relax (Sauna, Massagen) oder Möglichkeit zum Schnuppern in neue Sportarten (Kiten, Paddeling,..)		Sight Seeing Tour St. Moritz	
16:00	16:30				
16:30	17:00				
17:00	17:30				
17:30	18:00	Theoretische Einführung: Alles Wichtige rund ums TrailRunning		Effekte des Höhentrainings	
18:00	18:30				
18:30	19:00				
19:00	19:30	Gemeinsames Abendessen	Gemeinsames Abendessen		
19:30	20:00				
20:00	21:00				
21:00	21:30				
21:30	22:00				

Laufen, Nordic Walking, Workshops, Ernährungstipps und vieles mehr...