

Trail Running Arosa 2019 27.- 30. Juni 2019 (Provisorisches Tagesprogramm!)		Programm u. Sport Fragen: Urs Gerig 079 356 90 79 (Leitender Coach)		
Donnerstag, 27.06.2019	Freitag, 28.06.2019	Samstag, 29.06.2019	Sonntag, 30.06.2019	
Individuelle Anreise Hotel-/Wellnessanlage & Bergbahnen können schon früher benutzt werden	ab 07:30 Uhr Frühstück im Hotel	ab 07:30 Uhr Frühstück im Hotel	ab 07:30 Uhr Frühstück im Hotel und Check-Out (bis 09.20 Uhr)	
	09:30 Uhr Krafttraining	09:00 Uhr Theorie: Lydiard Training Treffpunkt: Theorieraum	09.30 Uhr Start Longjog Treffpunkt: Draussen beim Hoteleingang	
	11:00 Uhr Theorie mit Stephan Wenk	10:30 Uhr Lydiard läuft... Treffpunkt: Draussen beim Hoteleingang		
	13.00 Uhr Gemeinsames Mittagessen		12.30 Uhr Gemeinsames Mittagessen und anschliessend Verabschiedung	
	ab 15:00 Uhr Check-in	Zeit für Erholung / Wellness etc.	Zeit für Seilpark, SUP oder Pedalo auf dem Obersee, Wellness, Sauna, individuelle Laufrunde etc.	
	15.30 Begrüssung im Laufstue und anschliessend "Welcome- Run", Faszienstretching	15:30 Uhr Berglauftechnik und Lauf ABC anschliessend Trailrun Treffpunkt: Draussen beim Hoteleingang		
Zeit für Erholung / Wellness etc.	Zeit für Erholung / Wellness etc.	17:30 Uhr Blackroll/ Stretching Yoga	Individuelle Heimreise Hotel-/Wellnessanlage & Bergbahnen können weiterhin benutzt werden	
19:30 Uhr Gemeinsames Abendessen im Hotel				

Laufspezifisches und Funktionelles Training
Vorträge, Workshops, Tipps, Tricks
Freizeit

Das Programm ist **provisorisch** und wird vor Ort den Gegebenheiten (Wetter, Teilnehmer etc.) angepasst.  
Das Training ist fakultativ und die Teilnehmer entscheiden selber, was und wieviel sie machen möchten.