

# Winter-Running Week

## St. Moritz | Provisorisches Programm

Zeit	Sonntag, 08.12.2024	Montag, 09.12.2024	Dienstag, 10.12.2024	Mittwoch, 11.12.2024	Donnerstag, 12.12.2024	Freitag, 13.12.2024	Samstag, 14.12.2024
07:30	Individuelle		Footing			Footing (lang)	Footing
08:00	Anreise	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück
09:00	Optional: Treffpunkt Reception	Akklimatisationsdauer- lauf und Lauftechnik im Schnee	Laufschule und Koordination mit Videoaufnahmen und Laufstilanalyse	Workshop extensive Hügelläufe oder Fahrtspiel	Longjog Engadiner Seenlauf	Workshop «Miniband» und "Kraftgymnastik - Rumpfstabilisierung"	Individuelle Abreise
10:00	Waldhaus am See und gemeinsamer						
11:00	Skiweltcup Besuch in St. Moritz						
12:00		Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	anschl. Mittagessen	Mittagessen	
13:00							
14:00	Rückkehr	Auswählbar:	Auswählbar:	Auswählbar:		Auswählbar:	
15:00		- Langlauftechnik für Fortgeschrittene	- Langlaufen nach Maloja retour (nicht für Anfänger geeignet)	- Deep Water Running	Auswählbar:	- Workshop Stretching / Dehnen	
16:00		- Langlauftechnik für Anfänger	- Winter Nordic Walking / Schneeschuhlaufen nach Muottas Muragl	- Kraftgymnastik – Rumpfstabilität	- "Kaffeechränzli" im Hauser	- Langlauftechnik Training	
17:00				- Wellness im Ovavera	- Lockeres Langlaufen		
18:00	Begrüssungs- Apéro für alle	Wellness	Wellness		- Frei	Apéro	
19:00	Nachtessen	Nachtessen	Nachtessen	Nachtessen	Nachtessen	Nachtessen	
20:30			Spielabend			Abschlussabend	