

# Winter-Running Days

Valbella | Provisorisches Programm

Zeit	Freitag, 12.12.2025	Samstag, 13.12.2025	Sonntag, 14.12.2025	Montag, 15.12.2025
07:30			Footing	
08:00		Frühstück	Frühstück	Frühstück
09:00	Individuelle Anreise	Langlauftechnik in den angemeldeten Niveaugruppen	Langlaufkurs in den angemeldeten Niveaugruppen	Langlaufkurs in den angemeldeten Niveaugruppen
10:00				
11:00				
12:00		Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen
13:00	Check-in			
14:00	Akklimationsdauerlauf und Lauftechnik im Schnee	Laufschule und Koordination mit Videoaufnahmen und Laufstilanalyse	Workshop «Miniband» / "Kraftgymnastik - Rumpfstabilisierung" und im Wechsel Deep Water Running  oder optional Schneeschuhwanderung	Individuelle Abreise
15:00		Auswertung Laufstilanalyse		
16:00				
17:00	Wellness	Wellness		
18:00	Begrüssungs-Apéro		Wellness	
19:00	Nachtessen	Nachtessen	Nachtessen	
20:30		Zauberwald	Abschlussabend	