

Winter-Running Days

St. Moritz | Provisorisches Programm

Zeit	Freitag, 04.12.2026	Samstag, 05.12.2026	Sonntag, 06.12.2026	Montag, 07.12.2026
07:30			Footing	
08:00		Frühstück	Frühstück	Frühstück
09:00				
10:00		Langlaufkurs in verschiedenen Niveaugruppen	Kraft und Koordination Workshop	Langlaufkurs in verschiedenen Niveaugruppen
11:00				
12:00	Individuelle Anreise	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen
13:00	Check-in			
14:00	Akklimatisationsdauerlauf und Lauftechnik im Schnee	Videoaufnahmen anschliessend Laufschule und Koordination		Individuelle Abreise
15:00		Auswertung Laufstilanalyse	Langlaufkurs in verschiedenen Niveaugruppen	
16:00				
17:00	Wellness	Wellness	Beweglichkeit	
18:00	Begrüssungs-Apéro		Wellness	
19:00	Nachtessen	Nachtessen	Nachtessen	
20:30		Theorie-Input Alternativtraining	Abschlussabend	