
































PROGRAMM GIGATHLON

- Schwimmen:** Neopren erforderlich, Schwimmtraining im ungeheizten Pool. Openwater im Meer. Wenn vorhanden, können Pullbuoys im Training eingesetzt werden.
- Swimrun:** Schuhe, die nass werden dürfen und Paddles - falls am Gigathlon eingesetzt - mitnehmen.
- Bike:** Das Programm des Gigathlon Trainings ist nur teilweise auf das Bikeprogramm abgestimmt.
- Laufen:** Das Laufen wird oft als Koppeltraining nach dem Velofahren angeboten. In Gruppen oder individuell.
- Velo:** Velo gefahren wird wenn immer möglich in eigenen Gigathlon- Gruppen. Schnellere oder gemütlichere Velofahrer können sich auch Eitzinger Sports- Gruppen anschliessen.
- Inline:** Wir werden Test-Inline Skates von K2 vor Ort haben (limitierte Anzahl). Wer also nicht zwingend Inline trainieren möchte, kann die eigenen Schuhe - um Platz und Gewicht im Koffer zu sparen - bedenkenlos zu Hause lassen.

-> Programmänderungen vorbehalten, bitte täglich Infobrett beachten.

ZEIT	WAS	BESCHRIEB	TREFFPUNKT	
Samstag				
Ankunft				
11:30		Info Gigathlon-Camp	Eröffnung Camp	Bar Central
12:30		Velo	Prolog	Bikestation
16:30 - 17:30		Schwimmen	Technik	Pool
19:00		Infococktail		Chillout Lounge
19:30		Nachtessen		Restaurant
Sonntag				
Bergintervall Velo				
07:30		Footing		Infoboard / Restaurant
07:45 - 09:00		Frühstück		Restaurant
10:00		Velo	Intervall 6-8x 6' am Berg	Bikestation
gem. Plan		Bike		Bikestation
16:00 - 17:00		Inline		Bikestation
16:00 - 17:00		Laufen	Dauerlauf	Promenade
17:30 - 18:30		Schwimmen	Technik	Pool
19:15		Feedback		Chillout Lounge
19:30		Nachtessen		Restaurant
Montag				
07:00 - 08:00		Swimrun	Swimrun, Sunrise im Meer	Pool
07:45 - 09:00		Frühstück		Restaurant
09:30		Velo		Bikestation
gem. Plan		Bike		Bikestation
16:00 - 17:00		Inline	Technik	Bikestation
17:30 - 18:30		Schwimmen	Technik	Pool
19:15		Feedback		Chillout Lounge
19:30		Nachtessen		Restaurant
21:00		Vortrag	Gigathlon 2019	Grillroom

ZEIT	WAS	BESCHRIEB	TREFFPUNKT
Dienstag			
07:45 - 09:00	Frühstück		Restaurant
09:30	 Velo	Velo Anfahrt für Berglauf	Bikestation
anschl.	 Koppelberglauf	Berglauf, gekoppelt mit Velo	
anschl.	 Velo	Velo Rückfahrt	
17:30 - 18:30	 Schwimmen	Videoanalyse	Pool
19:15	Feedback		Chillout Lounge
19:30	Nachtessen		Restaurant
Mittwoch			
07:45 - 09:00	Frühstück		Restaurant
09:00	 Velo	Königsetappe	Bikestation
gem. Plan	 Bike		Bikestation
nach Tour	 Laufen	Koppellauf individuell (max. 1h)	Pool
17:30 - 18:30	 Schwimmen	Technik	Pool
17:30 - 18:30	 Inline Technik		Bikestation
19:15	Feedback		Chillout Lounge
19:30	Nachtessen		Restaurant
Donnerstag			
07:00 - 08:00	 Inline	Strandpromenade	Bikestation
07:45 - 09:00	Frühstück		Restaurant
gem. Plan	 Bike		Bikestation
09:30	 Velo		Bikestation
14:00 - 15:00	 Inline Technik		Bikestation
14:00 - 15:00	 Laufen Fahrtspiel	Fahrtspiel 4x 4'30"-1'	Pool
16:00 - 17:00	 Schwimmen	Technik	Hallenbad
19:15	Feedback		Chillout Lounge
19:30	Nachtessen		Restaurant
21:00	Vortrag	Umunum - rundherum	Grillroom
Freitag			
07:45 - 09:00	Frühstück		Restaurant
09:45 - 15:45	 Gigathlon Day	Schwimmen - Laufen/Inline - Schwimmen - Velo - Trailrun	Bikestation
gem. Plan	 Bike		Bikestation
anschl.	 Gelati		Cambrils
19:15	Feedback		Chillout Lounge
19:30	Nachtessen		Restaurant
21:15	Wochenrückblick	Fotoshow / Abreiseinfos	Info folgt
Samstag			
Fokus: Individuell			
07:45 - 09:00	Frühstück		Restaurant
ganzer Tag	individuell		
ca. 17:00	Abreise		Rezeption



@eitzinger_sports
@gigathlonswitzerland

#eitzingersports #feriendiebewegen
#Gigathlon19 #RoadToGigathlon #GigathlonObundNidwalden



@eitzingersports
@gigathlonswitzerland

#eitzingersports #feriendiebewegen
#Gigathlon19 #RoadToGigathlon #GigathlonObundNidwalden