

PROGRAMM TRAIL RUNNING

PROGRAMME TRAIL RUNNING



Ferien, die bewegen...

Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	7:30 Footing	7:30 Footing			7:30 Footing	7:30 Footing
ab 07:45 Frühstück						
ca. 8:00 Anreise				Ruhetag		
	10:30 Cala Pola- Col del Sastre mit Nati-Trail 60-90 min	10:30 Sunnyside-Run mit Hausberg 90-120 min	**09:00 Tossa-Lloret Lloret-Tossa Radical-Trail 2,5-3,5 h		10:30 Cadiretes mit Geissbocktrail 90-120 min	10:30 Sant Feliu Radical-Trail 2-3 h
11:00 Briefing (Lobby)						
ab 13:00 Mittagessen						
15:00 Welcome-Run 60-75min			**Gruppe Easy mit Bus nach Lloret um 09:40		15:30 Varianten von Krafttraining	
	15:30 Laufschule Technik	15:30 Schweinehund Trail 60-75min				
18:15 Infococktail	17:30 Stretching					17:00 Stretching
ab 19:00 Abendessen						
		20:45 Film Trailrunning				21:00 Abschluss- abend
Anderungen jederzeit vorbehalten						