

# PROGRAMM GIGATHLON

- Allgemein:** Jeden Tag steht eine Disziplin im Fokus / jeder Tag steht unter einem Tagesmotto.
- Schwimmen:** Neopren erforderlich: Schwimmtraining im ungeheizten Pool. Openwater im Meer.
- Swimrun:** Schuhe, die nass werden dürfen und Paddles, falls am Gigathlon eingesetzt, mitnehmen.
- Alpine Trailrun:** Trinkrucksack empfohlen - zum Training des Laufens mit Rucksack.
- 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.

-> Programmänderungen vorbehalten, täglich Infobrett beachten.

ZEIT	WAS	GUIDE	BESCHRIEB	TREFFPUNKT
<b>Samstag</b>				
<b>Fokus: Velo</b>				
<b>Motto: Warm-Up</b>				
11:30	Info Gigathlon-Camp	Gigathlon-Team	Eröffnung Camp	Bar Central
12:30	 Velo	Gigathlon-Team	Prolog	Bikestation
16:30	 Schwimmen	René	Technik	Pool
19:00	Infococktail			Chillout Lounge
19:30	Nachtessen			Restaurant
<b>Sonntag</b>				
<b>Fokus: Laufen</b>				
<b>Motto: Intervall flach</b>				
07:00 - 08:00	 Swimrun	Gigathlon-Team	Swimrun, Sunrise im Meer	Pool
07:45 - 09:00	Frühstück			Restaurant
10:00 - 12:00	 Velo	Gigathlon-Team		Bikestation
gem. Plan	 Bike	Eitzinger Sports	anschliessend Laufen möglich	Bikestation
15:00 - 16:45	 Laufen	Gigathlon-Team	Lauf ABC / Fahrtspiel 3-6x 4'-30"-1' Stretching	Pool
17:15 - 18:15	 Schwimmen	René	Theorie	Pool
19:10	Feedback	Gigathlon-Team	"Gigathlon 2017"	Chillout Lounge
19:30	Nachtessen			Restaurant
<b>Montag</b>				
<b>Fokus: Velo</b>				
<b>Motto: Intervall am Berg</b>				
07:45 - 09:00	Frühstück			Restaurant
10:00 - 11:00	 Schwimmen	René	Technik	Pool
13:00 - 16:00	 Velo	Gigathlon-Team	Intervall 6-8x 6' am Berg	Bikestation
gem. Plan	 Bike	Eitzinger Sports	anschliessend Laufen möglich	Bikestation
16:00 - 17:00	 Laufen	Gigathlon-Team	Dauerlauf 60"	Pool
19:10	Feedback	Gigathlon-Team	"If you dream it, you can do it"	Chillout Lounge
19:30	Nachtessen			Restaurant
21:00	Vortrag		Athletenvortrag	Grillroom

ZEIT	WAS	GUIDE	BESCHRIEB	TREFFPUNKT
<b>Dienstag</b>				
<b>Fokus: Laufen</b>		<b>Motto: Regeneration</b>		
07:45 - 09:00	Frühstück			Restaurant
10:00 - 11:00	 Velo	Gigathlon-Team	Cambrils - Stausee (Riudecanyes)	Bikestation
11:00 - 12:30	 Koppelberglauf	Gigathlon-Team	Berglauf mit Rucksack, gekoppelt mit Velo	Stausee
12:30 - 13:30	 Velo	Gigathlon-Team	Velo gekoppelt mit Berglauf	Col de la Texeita
16:30 - 18:30	 Schwimmen	René	2 Gruppen / Videoanalyse	Pool
19:00	Feedback	Gigathlon-Team	"invents.ch" - Apéro	Chillout Lounge
19:30	Nachtessen			Restaurant
<b>Mittwoch</b>				
<b>Fokus: Velo</b>		<b>Motto: Königsetappe</b>		
07:45 - 09:00	Frühstück			Restaurant
09:30	 Velo	Gigathlon-Team	Königsetappe	Bikestation
gem. Plan	 Bike	Eitzinger Sports		Bikestation
nach Tour	 Laufen	individuell	Koppellauf (max. 1h)	
17:30 - 18:30	 Schwimmen	René	Technik	Pool
19:10	Feedback	Gigathlon-Team	"Gigathlon Czech Republic"	Chillout Lounge
19:30	Nachtessen			Restaurant
<b>Donnerstag</b>				
<b>Fokus: Multisport</b>		<b>Motto: Gigathlon-Day</b>		
07:45 - 09:00	Frühstück			Restaurant
09:45 - 15:45	 Gigathlon Day	Gigathlon-Team	Trailrun - Open Water - Velo - Laufen - Velo	Bikestation
gem. Plan	 Bike	Eitzinger Sports	Programm gemäss Plan	Bikestation
gem. Plan	 Velo	Eitzinger Sports	Programm gemäss Plan	Bikestation
16:30 - 17:00	Gelati	Gigathlon-Team		Cambrils
17:30 - 18:30	 Schwimmen	René	Technik	Pool
19:10	Feedback	Gigathlon-Team	"Gigathlon Mexico"	Chillout Lounge
19:30	Nachtessen			Restaurant
21:00	Vortrag		"Organisationsvortrag Gigathlon"	Grillroom
<b>Freitag</b>				
<b>Fokus: Velo &amp; Laufen</b>		<b>Motto: Alpine Day</b>		
07:45 - 09:00	Frühstück			Restaurant
gem. Plan	 Bike	Eitzinger Sports		Bikestation
10:00 - 11:30	 Velo	Gigathlon-Team	"Llaberia"	Bikestation
11:30 - 13:00	 Alpine Trailrun	Gigathlon-Team	"Serra Llaberia" Koppeltraining mit Velo	Llaberia
13:00 - 15:00	 Velo	Gigathlon-Team	"Llaberia - Marça - Coldejou" Koppeltraining	Llaberia
anschl.	 Laufen	individuell	Koppellauf (30 Minuten)	
17:15 - 18:15	 Schwimmen	René	Technik	Pool
19:00	Feedback	Gigathlon-Team	"Gigathlon 2018"	Chillout Lounge
19:30	Nachtessen			Restaurant
21:15	Wochenrückblick		Fotoshow / Abreiseinfos	Info folgt
<b>Samstag</b>				
<b>Fokus: Individuell</b>		<b>Motto: Cool Down</b>		
07:45 - 09:00	Frühstück			Restaurant
ganzer Tag	individuell			
15:00 - 16:30	Spielnachmittag		Gesellschaftsspiel- & Jassnachmittag	Bar
ca. 17:00	Abreise			Rezeption



@eitzinger\_sports  
@gigathlonswitzerland

#eitzingersports #feriendiebewegen  
#Gigathlon18 #GigathlonArosaDavos #RoadToGigathlon



@eitzingersports  
@gigathlonswitzerland

#eitzingersports #feriendiebewegen  
#Gigathlon18 #GigathlonArosaDavos #RoadToGigathlon