



# Trail Running Camp



von	bis	Freitag	Samstag	Sonntag
6:30	7:30	Anreise	Frühstück	
7:30	8:00			
8:00	8:30			Frühstück
8:30	9:00	Das Wichtigste rund ums TrailRunning und Planung	Trailrunning Tour je nach gemeinsamer Planung & Witterung	Trailrunning Tour je nach gemeinsamer Planung & Witterung
9:00	9:30			
9:30	10:00	Trailrunning Tour je nach gemeinsamer Planung & Witterung		
10:00	10:30			
10:30	11:00			
11:00	11:30			
11:30	12:00			
12:00	12:30			
12:30	13:00			
13:00	13:30			
13:30	14:00	Mittagssnack	Mittagssnack	Verabschiedung Abreise
14:00	14:30			
14:30	15:00	Relax, Ruhen und Möglichkeit zum Besuch des H2Lai	Relax, Ruhen und Möglichkeit zum Besuch des H2Lai Alternativ:	
15:00	15:30			
15:30	16:00			
16:00	16:30			
16:30	17:00			
17:00	17:30			
17:30	18:00	Touren planen; Nachbesprechung des Laufes	Nachbesprechung des Laufes und Planung der 3ten Tour	
18:00	18:30	Trailrunningausrüstung Sport		
18:30	19:00			
19:00	19:30	Gemeinsames Abendessen	Abschlussabend mit Käsefondue	
19:30	20:00			
20:00	21:00			
21:00	21:30			
21:30	22:00			

**Laufen, Nordic Walking, Workshops, Ernährungstipps und vieles mehr...**