

2. bis 4. Oktober 2020

PROGRAMM INDIANSUMMER WEEKEND



FREITAG – WELCOME DAY

- morgens Anreise
- nachmittags Lauf ABC, Dauerlauf zu den Engstligenfällen (ca. 10 km)
- im Gespräch: Jonathan Schmid, Adelbodner Profi-Bergläufer
- gemeinsames Nachtessen

SAMSTAG – HIGH AND HIGHER

- gemeinsames Frühstück
- Panorama-Dauerlauf ca. 13 km mit Jonathan Schmid
- gemeinsamer Lunch
- Krafttraining & Stretching
- Zeit zum Erholen und Entspannen im The Cambrian Spa
- gemeinsames Nachtessen

SONNTAG – SLOWLY RECOVERY

- gemeinsames Frühstück
- leichtes Footing zum Alpengarten
- Verabschiedung und Heimreise