



6. bis 8. August 2021

## PROGRAMM

# WOMENS.RUNNING.WEEKEND

### FREITAG - WELCOME DAY

- morgens Anreise
- nachmittags Lauf ABC, Dauerlauf zu den Engstligenfällen (ca. 10 km)
- gemeinsames Nachtessen

### SAMSTAG - HIGH AND HIGHER

- gemeinsames Frühstück
- Dauerlauf auf den Spuren vom Vogellisi (längere Variante 12 km / 800 Hm)
- gemeinsamer Lunch, Zeit zum Erholen
- Krafttraining & Stretching
- gemeinsames Nachtessen
- Kaminfeuergespräch

### SONNTAG - SLOWLY RECOVERY

- gemeinsames Frühstück
- leichtes Footing
- Verabschiedung und Heimreise