



28. bis 30. August / 11. bis 13. September 2020

# PROGRAMM WOMENSRUNNING 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 (längste Variante 12 km / 800 Hm)
- Krafttraining & Stretching
- gemeinsamer Lunch, Zeit zum Erholen
- Referat «Die Laufglücksformel»
- gemeinsames Nachtessen

## **SONNTAG – SLOWLY RECOVERY**

- gemeinsames Frühstück
- leichtes Footing
- Verabschiedung und Heimreise