

Stand: 22. Oktober 2019

Trailrunning-Weekend Davos 20./21. Juni 2020

„Sertig-Dörfli“ Davos

Thema: „Trailrun leben und erleben“

Datum: Samstag / Sonntag, 20./21. Juni 2020
Wo: Davos / Sertig Dörfli
Treffpunkt/Abfahrt: 06.00 Uhr Kollegi Altdorf
Durchführung: bei jeder Witterung

Kosten pro Person:	Fr. 230.- / Touristenlager ca. 24 Betten	1 x Touristenlager	18 Pl.
	Fr. 240.- / Person 6-Bett-Zimmer	3 x 6-Bett-Zimmer	18 Pl.
	Fr. 250.- / Person Seminarzimmer	ca. 4 – 5 Betten	5 Pl.
	Fr. 275.- / Person Doppel-Zimmer (Nachbarshaus)	ca. 4-5 Doppelzimmer	10 Pl.
	Fr. 315.- / Person Einzel-Zimmer	max. 2 EZ	2 Pl.

Im Angebot enthalten:

- Apéro (Samstag vor Nachtessen)
- 2x Mittagessen
- 1x Nachtessen
- 1x Übernachtung
- 1x Frühstück
- Rundum Betreuung durch Steve Gisler und erfahrene Laufguides
- Kleine Zwischenverpflegungen und Getränke nach den Trainingseinheiten (Morewwi-Chischtä)
- Getränke in Restaurants sind selber zu bezahlen

Programm Samstag 20. Juni:

06.00 Uhr:	Treffpunkt Kollegi-Parkplatz Altdorf Verlad auf alle Autos (vorgängig absprechen)
Anschliessend. 08.30 Uhr	Gemeinsame Fahrt nach Davos. Kleiner Brünzlihalt in Raststätte Heidiland Ankunft Parkplätze Wolfgangsee. 1½ Std. lockeres Lauftraining (2-3 Stärkeklassen) rund um den Wolfgangsee/Schwarzsee und Umgebung mit anschliessendem Stretching und Lockerungsgymnastik (bei Schlechtwetter Direktfahrt ins Sertig). Evtl. Richtung Dischmatal
11.15 Uhr	Ankunft Walserhuus im wunderschönen und idyllischen Sertigdörfli Davos Zimmerbezug, Refreshing und dann ab zum....
12.00 Uhr	Mittagessen Anschliessend Regeneration
14.15 Uhr:	Start Berglauf Richtung Sertigpass (2-3 Stärkeklassen) 2– 2½ Std. Lauftraining von leicht steigend bis schön hochalpin steigend aber ungefährlich. Retour auf derselben Strecke, sollte zuviel Schnee im Sertigtal liegen, kommt als Alternative die Strecke Clavadel-Rynerhorn-Sertig zum Zuge.
17.15 Uhr:	Stretching / Lockerungsgymnastik
18.00 Uhr	Aperitif spendiert Steve-Events
18.30 Uhr:	Nachtessen im Hotel Walserhuus
20.15 Uhr:	in ungezwungenem Rahmen Erfahrungsaustausch. Anschliessend lockerer und gemütlicher Ausklang mit «Rosenkranz» in der Kapelle (oder im nebenan liegenden Restaurant).

Programm Sonntag 21. Juni:

07.45 Uhr:	Frühstück
09.15 Uhr:	2 Std. Kraftausdauer: Start Richtung Rynerhorn und zurück. Anschliessend Lockerungsgymnastik in der Gruppe
12.00 Uhr:	Mittagessen
14.15 Uhr	1 Std. lockerer Dauerlauf im herrlichen Sertigtal mit anschliessendem Stretching und Duschmöglichkeit im Walserhuus
16.00 Uhr:	Gemütliche Rückreise
Ca. 19.00 Uhr:	Ankunft in Altdorf

Wichtig:

- **Versicherungsschutz ist Sache der einzelnen Teilnehmer/Innen.**
- Steve organisiert vorgängig die Fahrer.
- Zwischenverpflegung und Getränke während den Trainings (inkl. Bido und Bidohalter) selber mitnehmen.
- Die Unterkunft kann unter <http://www.walserhuus.ch> besichtigt werden.
- Steve wird das Geld am Mittag oder Abend des 22. Juni bar einkassieren.
- Das Programm wird bei schlechtem Wetter entsprechend angepasst.
- **BITTE: Genügend trockene und dem Wetter entsprechende Kleider und Schuhe mitnehmen. Badesachen**

Steve-Events freut sich mit seinem Team auf Deine Teilnahme.

Wie Ihr alle wisst, wird auch das «Gesellige» nicht zu kurz kommen!!!

www.steve-events.ch

Adresse: Hotel Walserhuus

Walserhuus Sertig, Familie J. Biäsch – Conrad, CH - 7272 Davos Sertig, Tel.: +41 (0)81 410 60 30, Fax: +41 (0)81 410 60 35

E-Mail: walserhuus@swissonline.ch