

Zermatt Marathon Camp



Startzeit	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Morgens 8 Uhr		Kurzer Lauf, Trailrunning- Technik	Kurzer Lauf, Lauf-ABC + Videoanalyse	Athletik / Mobility	Ruhetag / Abholung Startnummer		RACE DAY	Mobility
Mittags ab ca. 11/12 Uhr	ANREISE	Wanderung / Lauf, Mobility	Wanderung / Lauf, Mobility	Wanderung / Lauf, Mobility		Race Prep		ABREISE
	Welcome	Workshops, Vorträge & Laufstilanalyse					Siegerehrung	

Legende

Technik / Tempo

Ausdauer

Kraft / Mobi

Regeneration