


Zeit	Donnerstag, 30. Mai 2024	Freitag, 31. Mai 2024	Samstag, 1. Juni 2024	Sonntag, 2. Juni 2024
07.00 Uhr	 <p>Gornergrat Zermatt Marathon</p>	Kaffee	Kaffee	Kaffee
07.30 Uhr		<p>Für Nimmersatte: AHV-Weg. Zermatt – Wiesti – AHV-Weg – Findelbach – Zermatt.</p> <p>6 km, 300 Höhenmeter, Dauer ca. 1 h.</p>	Frühstück	Nüchtern-Runde: Zermatt – Blatten – Furri – Hängebrücke Gornera – Schweigmatten – Moos - Zermatt
08.30 Uhr		Frühstück		8.5 km, 413 Höhenmeter, Dauer ca. 1:30
09.00 Uhr			Besammlung vor dem Hotel	Frühstück
10.00 Uhr 12.00 Uhr		<p>Technik Training Trail: Bergauf- Bergab Laufen</p> <p>Bergjog zur Adlerhitta Findeln, ca. 6 km, 500 hm Zermatt-Wiesti-Chalbergädi- Richtung zum Stei-Findeln Mittagessen - Gemütliche Wanderung zurück ins Dorf Alternativ: Wanderung ca. 5 Stunden, +/- 1'200 Höhenmeter Mittagessen - Gemütliche Wanderung zurück ins Dorf</p>	<p>Trainingslauf auf der Originalstrecke Zermatt- Riffelberg in vier unterschiedlichen Stärkegruppen (mit Option Gornergrat, je nach Schneeverhältnissen) Mittagessen im Kulm Hotel Gornergrat Individuelle Rückreise ins Hotel</p> <p>Alternativ: Wanderung ca. 5 Stunden, +/-1'200 Höhenmeter Mittagessen im Kulm Hotel Gornergrat Individuelle Rückreise ins Hotel</p>	Individuelle Heimreise
16.00 Uhr	<p>Kurze Begrüssung Lockere Runde um Zermatt, Bahnhof – Spiss- Bodme – Herbrigg – kurz vor ZMutt – Zermatt. 8 km, 439 Höhenmeter Dauer ca. 1'10.</p>	Zeit zum Geniessen in und um Zermatt ☺		
17.30 Uhr	Wellness	Yoga mit Natalie, anschliessend - Wellness	Wellness	
18.30 Uhr	Apéro an der Hausbar Vorstellrunde Informationen zum nächsten Tag	Apéro an der Hausbar Informationen zum nächsten Tag	Apéro an der Hausbar Rückblick Trainingscamp Informationen zum nächsten Tag	
19.00 Uhr	Abendessen und gemütliches Zusammensein	Abendessen und gemütliches Zusammensein	Abendessen und gemütliches Zusammensein	