


Zeit	Freitag, 26. Mai 2023	Samstag, 27. Mai 2023	Sonntag, 28. Mai 2023	Montag, 29. Mai 2023
07.00 Uhr	 <p>Gornergrat Zermatt Marathon</p>			Kaffee
07.30 Uhr		Guten Morgen-Yoga mit Natalie	Frühstück	Nüchtern-Runde: Zermatt – Blatten – Furri – Hängebrücke Gornera – Schweigmatten – Moos - Zermatt 8.5 km, 413 Höhenmeter, Dauer ca. 1:30
08.30 Uhr		Frühstück		
09.00 Uhr			Besammlung vor dem Hotel	Frühstück
10.00 Uhr			Trail-Lauf von Randa via Hängebrücke auf die Täschalpe nach Täsch 12 km, 1320 Höhenmeter (+/-) Mittagessen auf der Täschalpe, zurück nach Täsch (5 km)	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
12.00 Uhr				
16.00 Uhr	Kurze Begrüssung Lockere Runde um Zermatt, Bahnhof – Spiss- Bodme – Herbrigg – kurz vor ZMutt – Zermatt. 8 km, 439 Höhenmeter Dauer ca. 1'10.	Zeit zum Geniessen in und um Zermatt ☺		
17.30 Uhr	Wellness	Yoga, anschliessend - Wellness	Wellness	
18.30 Uhr	Apéro an der Hausbar Vorstellungsrunde 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	