

Day X Coaching - Schwimm- & Langlaufcamp 2022



Freitag, 4. Februar 2022			
Zeit		Individuelle Anreise und individuelles Langlaufen	
ganztags			
18.00 h	19.00 h		Abendessen / Check-in, Fiesch Feriendorf
20.00 h	21.00 h		Polysport (Sporthalle 3)

Samstag, 5. Februar 2022		
8.00 h	9.00 h	Morgenessen
9.53 h	10.27 h	Abfahrt Fiesch, Feriendorf nach Geschinen
10.30 h	12.30 h	Technik Block: Langlauf in 3 Niveaugruppen
12.30 h	13.30 h	Mittagessen - Suppe (Mühle, Geschinen) <i>Getränke und weitere Verpflegung auf eigene Kosten</i>
13.30 h	15.30 h	Technik Block: Langlauf in Niveaugruppen
15.40 h	15:57 h	Abfahrt Niderwald nach Fiesch, Feriendorf
17.00 h	18.00 h	Schwimmen (Hallenbad)
18.00 h	19.00 h	Abendessen
	offen	Gemeinsames Zusammensein

Sonntag, 6. Februar 2022		
7.15 h	8.15 h	Schwimmen Fokus Technik (Hallenbad)
8.15 h	9.00 h	Morgenessen
9.53 h	11.03 h	Fiesch Abfahrt ab 09:53 nach Realp
11.05 h	13.00 h	Biathlon
13.15 h	14.15 h	Mittagessen - Suppe (Realp) <i>Getränke und weitere Verpflegung auf eigene Kosten</i>
14.15 h	15.15 h	Langlauf in Niveaugruppen
15.15 h	15.45 h	Verabschiedung in Realp
		15.50 Zug Realp- Bern/ 16.05 Realp Zürich

Programmänderungen vorbehalten

Legende:

Transfer
Verpflegung
Langlauf
Schwimmen
Polysport