


Zeit	Freitag, 6. Juni 2025	Samstag, 7. Juni 2025	Sonntag, 8. Juni 2025	Montag, 9. Juni 2025		
07.00 Uhr	Individuelle Anreise ab 14 Uhr 	Kaffee		Kaffee		
07.30 Uhr		Für Nimmersatte: AHV-Weg. Zermatt – Wiesti – AHV-Weg – Findelbach – Zermatt. 6 km, 300 Höhenmeter, Dauer ca. 1 h.	Frühstück	Nüchtern-Runde: Zermatt – Blatten – Furri – Hängebrücke Gornera – Schweigmatten – Moos - Zermatt 8.5 km, 413 Höhenmeter, Dauer ca. 1:30		
08.30 Uhr		Frühstück		Frühstück		
09.00 Uhr		<ul style="list-style-type: none"> - 20minütiges gemeinsames Einlaufen - Stabilität & Beweglichkeit auf dem Sportplatz 	Besammlung vor dem Hotel Trainingslauf auf der Originalstrecke Zermatt- Riffelberg in vier unterschiedlichen Stärkegruppen	Individuelle Heimreise		
10.00 Uhr					Bergjog zum Restaurant Edelweiss auf 1'961 Meter über Meer Mittagessen - Gemütliche Wanderung zurück ins Dorf Alternativ: Wanderung ca. 4 Stunden, +/- 1'000 Höhenmeter Mittagessen - Gemütliche Wanderung zurück ins Dorf	Mittagessen auf dem Riffelberg Individuelle Rückreise ins Hotel Alternativ: Wanderung ca. 4 Stunden, +/- 1'000 Höhenmeter Mittagessen auf dem Riffelberg Individuelle Rückreise ins Hotel
12.00 Uhr						
16.00 Uhr	Kurze Begrüssung alle <ul style="list-style-type: none"> - 20minütiges Einlaufen - Techniktraining Up- und Downhill auf coupiertes Strecke Alternativ Lockere Runde um Zermatt - 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 mit Natalie	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			