

Prov. Programm Gigathlon-Training-Weekend 2018, Ver.2

Trainingsweekend 1: 15.-17. Juni 2018

[Gigathlon Switzerland](#)

[indurance Switzerland](#)

Freitag 15. Juni

12:00	Check-In (Bahnhof Landquart) 12:00 - 12:45	
13:30	Zug Nach Davos (12:47)	Check-in (Gartenbad Chur) 13:30
14:00		Schwimmen: Technik (Chur)
		Laufen: Technik
15:30		
	MTB (Sa) Davos-Arosa	Rennvelo (So) Chur-Arosa
		Zug/Auto nach Arosa
19:00	Check-in Hotel Altein	
	Abendessen	
20:15	Athletenabend (Nina Brenn, Gabriel Lombriser, Sami Götz)	

Samstag 16. Juni

06:00	Morgenaktivität		
07:00	Frühstück		
08:30	Swimrun (Basics)	MTB-Technik	Trailrunning Technik
10:30	MTB-Technik	Laufen (So) Arosa	Swimrun (Basics)
12:00	Mittag		
13:30	Rennvelo (So) Arosa-Chur-Arosa	Trailrunning (Sa) Arosa-(Davos)	MTB (So) (Arosa-Arosa)
19:00			
	Abendessen		
	Athletenabend Gigathlon 2018 - Vortrag Behind the Scenes		

Sonntag 17. Juni

06:00	Morgenaktivität		
07:00	Frühstück		
08:30	Rennvelo (Arosa-Chur-Lenzerheide-Davos-Landquart)	MTB (So) Arosa-Arosa	Trailrunning (So) Arosa-Arosa
		Mittag	
13:00		MTB (Arosa - Chur - Landquart) +Technik	Zug/Auto/Velo/Bike nach Chur
14:30			Schwimmen: Technik (Chur)
16:30			
	Abschluss im Anschluss		