Cross Country Camp

Triathlon-Special

22.01. – 25.01.2015 auf der Seiser Alm

Programm *(vorläufig)*

Donnerstag, 22.01.2015

10:00 – 10:45 Uhr	Begrüßung und Vorstellung des Camps inkl. Begrüßungsgetränk
11:00 – 12:00 Uhr	Shuttle zum Schwimmbad (Treffpunkt Expo Area, Seiser Alm)
12:00 - 12:15 Uhr	Umziehen
12:15 – 14:15 Uhr	Schwimmtraining
14:15 - 14:45 Uhr	Duschen / Umziehen
14:45 - 15:45 Uhr	Shuttleservice (inkl. Bahn hoch zur Seiser Alm)
15:45 – 16:30 Uhr	Workshops & Vorträge rund ums Thema Langlaufen
16:30 – 17:30 Uhr	Expo Area

Freitag, 23.01.2015

09:30 – 10:00 Uhr	Shuttle zum Schwimmbad (Treffpunkt im Tal)
10:00 – 10:30 Uhr	Einlass und Umziehen
10:30 – 12:00 Uhr	Schwimmtraining
12:00 – 12:30 Uhr	Duschen / Umziehen
12:30 – 13:30 Uhr	Shuttleservice (inkl. Bahn hoch zur Seiser Alm)
13:30 – 14:00 Uhr	Mittagspause
14:00 – 15:30 Uhr	Langlauftraining mit professionellen Langlauf-Guides
15:45 – 16:30 Uhr	Workshops & Vorträge rund ums Thema Langlaufen
16:30 – 17:30 Uhr	Expo Area

Cross Country Camp

Triathlon-Special

22.01. – 25.01.2015 auf der Seiser Alm

Samstag, 24.01.2015

09:30 – 10:00 Uhr	Shuttle zum Schwimmbad (Treffpunkt im Tal)
10:00 – 10:30 Uhr	Einlass und Umziehen
10:30 – 12:00 Uhr	Schwimmtraining
12:00 – 12:30 Uhr	Duschen / Umziehen
12:30 – 13:30 Uhr	Shuttleservice (inkl. Bahn hoch zur Seiser Alm)
13:30 – 14:00 Uhr	Mittagspause
14:00 – 16:00 Uhr	Langlauftraining mit professionellen Langlauf-Guides
16:00 – 17:00 Uhr	Expo Area
18:30 Uhr	Überraschungsabend

Sonntag, 25.01.2015

09:00 – 10:00 Uhr	Expo Area
10:00 – 12:00 Uhr	Langlaufkurse mit professionellen Langlauf-Guides
12:00 – 13:00 Uhr	Abschlussevent
13:00 – 14:30 Uhr	Gemeinsames Mittagessen
anschließend	Verabschiedung und Abreise