

Programm*

Gasparin's Langlauf- und Biathlontage, 1.-4. März 2018

Donnerstag, 1. März 2018

	Individuelle Anreise
Bis 18.00 Uhr	Materialbezug beim Sportshop Activ Sport Baselgia in Lantsch/Lenz
ab 18.00 Uhr	Willkommens-Apéro im Nordic House in der Biathlon Arena, Lantsch/Lenz
Anschliessend ab 18.30 Uhr	gemeinsames Abendessen im Restaurant Bualino im Nordic House mit Einblick in das Sportlerleben der Gasparin Schwestern



Freitag, 2. März 2018

Ab 8.00 Uhr	Materialbezug beim Sportshop Activ Sport Baselgia in Lenzerheide oder Lantsch/Lenz
	Transfer Hotel Schweizerhof/Hotel Cualmet (bitte beachten Sie die Transferzeiten)
8.30 Uhr	Begrüssung und Gruppeneinteilung vor dem Nordic House in Lantsch/Lenz
09.00 – 10.30 Uhr	Gruppe 1: Warm-up und Langlauftraining in der Gruppe mit Selina Gruppe 2: Biathlon Trockentraining mit Elisa Gruppe 3: Warm-up und Biathlon Grundlagenkurs mit Aita
10.45 – 12.15 Uhr	Gruppe 1: Warm-up und Biathlon Grundlagenkurs mit Aita Gruppe 2: Warm-up und Langlauftraining in der Gruppe mit Selina Gruppe 3: Biathlon Trockentraining mit Elisa

12.30 – 13.30 Uhr
Gemeinsames **Mittagessen** im Nordic House in der Biathlon Arena, Lantsch/Lenz

13.45 – 15.15 Uhr
Gruppe 1: Biathlon Trockentraining
Gruppe 2: Warm-up und Biathlon Grundlagenkurs
Gruppe 3: Warm-up und Langlauftraining in der Gruppe



Anschliessend optional
Input **Workshop** richtig Wachsen (15.30 – 16.30 Uhr in der Arena)
Activity Fitnesskurse im Hotel Schweizerhof
Nutzung der hoteleigenen Wellnessoase

19.00 Uhr
Individuelles Abendessen in den Hotels

Samstag, 3. März 2018

09.00 – 10.30 Uhr
Gruppe 1: Warm-up und Langlauftraining in der Gruppe
Gruppe 2: Biathlon Trockentraining
Gruppe 3: Warm-up und Biathlon Vertiefungskurs

10.45 – 12.15 Uhr
Gruppe 1: Warm-up und Biathlon Vertiefungskurs
Gruppe 2: Warm-up und Langlauftraining in der Gruppe
Gruppe 3: Biathlon Trockentraining

12.30 Uhr – 13.30
Gemeinsames **Mittagessen** im Nordic House in der Biathlon Arena, Lantsch/Lenz

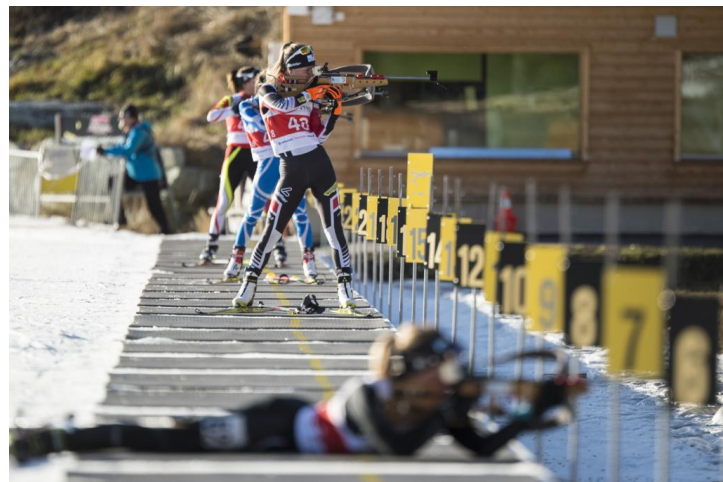
13.45 – 15.15 Uhr
Gruppe 1: Biathlon Trockentraining mit Elisa
Gruppe 2: Warm-up und Biathlon Vertiefungskurs
Gruppe 3: Warm-up und Langlauftraining in der Gruppe

Anschliessend/Optional

Freies Langlaufen mit Betreuung
Langlauf-Challenge Polar
Activity Fitnesskurse im Hotel Schweizerhof
Nutzung der hoteleigenen **Wellnessoase**

19.00 Uhr

Individuelles **Abendessen** in den Hotels



Sonntag, 4. März 2018

Check out (Gepäck mitnehmen) & Transfer

9.00 Uhr

Treffpunkt alle vor dem Nordic House in Lantsch/Lenz

9.15 – 12.00 Uhr

Warm-up & **Plauschwettkampf** mit Biathlon Trainingssequenzen
(Anschliessendes Duschen im Nordic House möglich)

12.15 – 13.45 Uhr

Gemeinsames Mittagessen im Hotel Schweizerhof in Lenzerheide
und Kursabschluss

Bis 15.30 Uhr

Rückgabe des Mietmaterials beim Sportshop Activ Sport Baselgia in
Lenzerheide

Begleitet werden Sie durch die **Gasparin Schwestern Selina, Elisa und Aita**, unsere Biathlon Kursleiter
und Langlauflehrer!

*Programmänderungen vorbehalten