

# SWITZERLAND MARATHON light

## Vorbereitungsweekend mit Viktor Röthlin - Seehotel Wilerbad



Seehotel Wilerbad\*\*\*\*  
[www.wilerbad.ch](http://www.wilerbad.ch)

### PROGRAMM

**Samstag, 22. Juni 2019**

<b>Bis 09:30 Uhr</b>	<b>Anreise</b>	Treffpunkt: Turnhalle Kantonsschule Obwalden Rütistrasse 3 6060 Sarnen
<b>09:30 - 10:00 Uhr</b>	<b>Eintreffen &amp; Umziehen</b>	Garderoben stehen zur Verfügung
<b>10:00 - 12:00 Uhr</b>	<b>Lauftraining</b>	Im Rahmen des offiziellen Vorbereitungstraining zum SWITZERLAND MARATHON light starten wir gemeinsam in das Wochenende: <ul style="list-style-type: none"> <li>✦ Longjog von ca. 18km auf Teilen der SWITZERLAND MARATHON light Laufstrecke, in verschiedenen Leistungsgruppen</li> <li>oder</li> <li>✦ Lauftechnik-Training mit Viktor</li> </ul>
<b>12:00 - 12:30 Uhr</b>	<b>Duschen &amp; Umziehen</b>	Garderoben stehen zur Verfügung
<b>12:30 - 14:00 Uhr</b>	<b>Pastaplausch</b>	Restaurant Aiola, Sarnen
<b>Ab 14:00 Uhr</b>	<b>Check-in</b>	Seehotel Wilerbad, Wilerbadstrasse 6, 6062 Sarnen
<b>15:00 - 16:30 Uhr</b>	<b>Kraft &amp; Erholung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✦ Läufer-spezifisches Krafttraining (v.a. Rumpf &amp; Beinachse)</li> <li>✦ Myofasziale Regeneration mit der BLACKROLL®</li> </ul>
<b>16:30 - 19:00 Uhr</b>	<b>Freie Zeit</b>	Der SPA-Bereich im Seehotel Wilerbad steht zur freien Verfügung! Auf Wunsch und gegen Aufpreis kann z.B. auch eine Massage gebucht werden.
<b>19:00 - 20:30 Uhr</b>	<b>Nachtessen</b>	
<b>20:45 - 21:30 Uhr</b>	<b>Input-Referat</b>	«Der komplette Läufer» von und mit Viktor Röthlin

## PROGRAMM

Sonntag, 23. Juni 2019

07:30 - 08:00 Uhr	Wake-Up Mobility	Indoor in Sportbekleidung
08:00 - 09:00 Uhr	Frühstück	
10:00 - 12:00 Uhr	Lauftechnik & Intervall Training	
12:30 - 13:30 Uhr	Mittagessen	
13:30 - 14:15 Uhr	Input-Referat	«Trainingsplanung, an was muss ich alles denken?»
14:30 - 15:15 Uhr	Floating	Wilerbad Spa-Pool
Individuell	Wilerbad Spa Benutzung / Abreise	

## PACKLISTE

Folgende Sportausrüstung wird empfohlen

<input type="checkbox"/>	2 Paar Laufschuhe und entsprechende Laufsocken dazu.
<input type="checkbox"/>	Sportbekleidung für alle Sportprogrammunkte <i>Wir gehen bei jedem Wetter Laufen!</i>
<input type="checkbox"/>	Laufcap / Sonnenbrille
<input type="checkbox"/>	Evtl. Trinkgurt für eigene Verpflegung beim Longjog <i>Wir bieten an 2 Verpflegungsstellen Isostar und Wasser an.</i>
<input type="checkbox"/>	Badesachen für Floating, Wellness & Spa



# WIR FREUEN UNS AUF DICH!