

## Grande-LGW Herbst-Trainingscamp 2021 Alpenlodge, Kaltenbrunnen

### Samstag, 23. Oktober

- 13.30 Uhr      Bezug Unterkunft Alpenlodge  
Fahrgemeinschaften werden in Absprache gebildet, damit wenig Fahrzeuge genutzt werden müssen.
- 14.00 Uhr      Run ins Gebiet Schwarzwaldalp. Laufzeit ungefähr 2 Stunden
- 16.00-17.00    Duschen, Regeneration
- 17.00-18.00    Input von Rahel über die Sporternährung  
Gedankenaustausch für das Dehnen mit HM
- 18.30 Uhr      Nachtessen
- 20.00 Uhr      Regenerativer Fussmarsch zur Hohbalm  
Anschliessend Kaffee und Kuchen

### Sonntag, 24. Oktober

- 7.30-8.30 Uhr   Frühstück
- 09.00 Uhr      Athleticflow mit Barbara
- 10.00 Uhr      Run ins Gebiet Hochmoor / Gyrensprung. Laufzeit ungefähr 2 Stunden
- 13.00 Uhr      Mittagessen
- 14.30 Uhr      Lagerschluss (im Anschluss für alle Leiter/Hilfsleiter: Leiterbesprechung)



Bei Schlechtwetter wird das Programm kurzfristig angepasst.

### Mitnehmen

- Schlafsack und Pyjama (Kissen und Woldecken sind vorhanden)
- Stubenschuhe oder Hüttenfinken
- Nécessaire und kleines Badetuch
- Stirnlampe
- Laufrucksack mit Ausrüstung
- Runningstöcke, wenn vorhanden

### Ausrüstung Laufrucksack

- Natel mit installierter REGA App
- Regenjacke
- lange Hose
- Langarmshirt oder Armlinge
- Stirnband oder Mütze
- Wasserbehälter
- eigene Verpflegung (z.B. Riegel, Traubenzucker, OVO-Sport, Gel)
- Rettungsdecke
- Kleine Notfallapotheke
- Elastische Binde 3 x 80 cm

### Verpflegung

Hansjörg stellt sich erfreulicherweise als Chefkoch zur Verfügung. Es wäre schön, wenn ihr nach Möglichkeit Beilagen zum Essen und dem Zmorgen mitbringen könntet (Salat, Cake, Kuchen, Brot, Zöpfe, Milch, Confi, Käse, Ovi, Tee, .....). Dann gibt es keinen Foodwaste 😊

### Anmeldungen

Bis Sonntag, 3. Oktober per E-Mail an [hm.liechti@bluewin.ch](mailto:hm.liechti@bluewin.ch)

Bitte teilt mir mit, ob und wenn ja was ihr für die Verpflegung beisteuern könnt

Mit sportlichen Grüssen 