

X-Trail Running Days mit Spitzenläuferin Jasmin Nunige
24. – 27./28. Juli 2025 (3 – 4 Übernachtungen)

Donnerstag, 24. Juli

- bis 17.15 Uhr Anreise
- 17.30 Uhr Welcome Cocktail (alkoholfrei) mit Begrüssung durch Kursleiterin Jasmin Nunige und Gastgeberin Marietta Zürcher, gemeinsames Kennenlernen.
- 17.45 Uhr Bildvortrag von Jasmin Nunige zur Einstimmung auf die nächsten Tage
- 18.30 Uhr gemeinsames Abendessen im Rahmen der Halbpension

Freitag, 25. Juli

- ab 7.30 Uhr Waldhotel Vital Frühstücksbuffet
- 9.00 Uhr Tipps und Tricks von Jasmin Nunige zur Ernährung in der Trainingsphase und vor dem Lauf
- 10.00 Uhr Abfahrt mit dem Hotelshuttle zur Teufi / Dischmatal
Gemeinsamer Shake Out Run bis Dürrboden (Strecke ca. 7 km)
Rückkehr mit dem Hotelshuttle
- 12.30 Uhr Gemeinsames leichtes Mittagessen (2 Gerichte zur Auswahl)
- Nachmittag individuelles Abholen der Startnummern
- 18.30 Uhr gemeinsames Abendessen im Rahmen der Halbpension
Austausch zum bevorstehenden Rennen | Mentalcoach Jasmin Nunige gibt
Tipps zur individuellen mentalen Vorbereitung

Samstag, 26. Juli

- ab 5.30 Uhr Runners Frühstücksbuffet
- danach individuelle Läufe
Rückkehr ins Hotel, jede/r zu seiner Zeit
- ca. 18.00 Uhr Erfahrungsaustausch mit Jasmin Nunige und erste Bildpräsentation des
heutigen Rennens
Übergabe der Finisher Preise*
- 19.00 Uhr gemeinsames Abendessen im Rahmen der Halbpension

* Läufer:Innen, die später ankommen, erhalten Ihre Finisher Preise später am Abend oder am nächsten Morgen

Sonntag, 27. Juli

- ab 7.30 Uhr Waldhotel Vital Frühstücksbuffet
dabei / anschliessend Tipps von Jasmin Nunige zur Regeneration
- 10.00 Uhr geführte Wanderung durch die wunderschöne Landschaft Davos mit
Jasmin Nunige
Dabei lassen wir den Run auch körperlich nochmals bewusst ausklingen.
- ab 15.00 Uhr Regeneration im Wellness oder Abreise**

**Bitte beachten Sie, dass Sie bei Buchung der Pauschale bis Sonntag, 27.7. Ihr Zimmer bereits bis 11.00 Uhr freigeben müssen. Nach der Wanderung können die Duschen und Umkleieräume im Wellnessbereich genutzt werden.

Montag, 28. Juli

- Ab 7.30 Uhr Waldhotel Vital Frühstücksbuffet
bis 11.00 Uhr Abreise