

**Sieben Tage hoch in den Alpen! Im Rahmen des Swissalpine bietet dieses Programm ein abwechslungsreiches und kostenloses Angebot für sportlich, kulturell und gesundheitlich Interessierte gleichermaßen!**

## Montag, 21. Juli 2014

### Streckenbesichtigung K78/K42\*

8:25 bis ca. 17:00 Uhr, Bahnhof Davos Platz (Treffpunkt)  
Wanderung auf der Strecke von Chants zur Keschhütte, über den Sertigpass bis nach Sertig Dörfli (ca. 5 bis 6 h).

## Dienstag, 22. Juli 2014

### Highrunning – Technik und Taktik im Berglauf\*

10:00 (D)/12:00 (D/F) und 14:00 Uhr (E) jeweils ca. 1.5 Stunden, Bergstation Weissfluhjoch (Treffpunkt)  
Laufen am Berg bedeutet Laufen mit Technik und Gefühl. In diesem Kurs werden die Grundlagen des Berglaufs in die Praxis umgesetzt.

## Mittwoch, 23. Juli 2014

### Basics of the Swissalpine\*

18:00 bis 19:30 (D)/20:00 bis 21:30 Uhr (E), Hilton Garden Inn, Davos  
Strategie für einen erfolgreichen Swissalpine.

## Donnerstag, 24. Juli 2014

### Seminar zum Thema «Senioren-sport»\*

10:00 bis 12:00 Uhr (D), Kongresszentrum, Eingang Promenade  
Motivationen und Motive zum Langdistanzlaufen im Alter.

### Swissalpine-Expo und Startnummernausgabe

12:00 bis 19:00 Uhr, Kongresszentrum Davos  
Besuchen Sie während der Startnummernausgabe die Expo im modernen Kongresszentrum Davos, wo Ihnen zahlreiche Aussteller die neuesten Trends im Laufsport vermitteln.  
NEU: Perskindol Massage-Service gratis an der Swissalpine-Expo

### Workshop «Sportverletzungen beim Senior Läufer»

14:00 bis 14:30 Uhr (D), Kongresszentrum Davos, Raum Aspen  
Perskindol-MedCoach Jack Eugster geht auf klassische Verletzungen beim Senior Läufer ein und gibt Tipps für das richtige Warm-up.

### Ernährungsworkshop – Ein Puzzlestück mehr zum Erfolg

14:30 bis 15:00 Uhr (D), Kongresszentrum Davos, Raum Aspen  
Wie werden Sporternährungsprodukte gezielt vor, während und nach dem Lauf eingesetzt?

## Freitag, 25. Juli 2014

### Swissalpine-Expo und Startnummernausgabe

9:45 bis 19:00 Uhr, Kongresszentrum Davos  
Besuchen Sie während der Startnummernausgabe die Expo im modernen Kongresszentrum Davos, wo Ihnen zahlreiche Aussteller die neuesten Trends im Laufsport vermitteln.  
NEU: Perskindol Massage-Service gratis an der Swissalpine-Expo

### Swissalpine-News

10:00 bis 12:00 Uhr (D), Kongresszentrum Davos, Raum Aspen  
Wissenswertes zum Thema «Regeneration und Ernährung» sowie die letzten News zum Swissalpine 2014.

### Medical-Parc

14:00 bis 17:00 Uhr (letzter Einlass um 16:30 Uhr), Kongresszentrum Davos, Raum Senada  
Hier kann die Gesundheit gratis getestet werden; im Angebot stehen Blutzuckertest, Fettmessung, Messung des Blutdrucks oder des Sauerstoffgehalts im Blut.

### Swissalpine-Power

14:30 bis 15:30 Uhr (D/E), Kongresszentrum Davos, Raum Aspen  
Nichts für Schlafmützen – Swissalpine-Power Gottesdienst.

### Workshop «Sportverletzungen»

17:00 bis 17:30 Uhr (D), Kongresszentrum Davos, Raum Aspen  
Perskindol-MedCoach Jack Eugster geht auf klassische Verletzungen ein und gibt Tipps für das richtige Warm-up.

### Swissalpine Pasta Party

18:00 bis 21:00 Uhr, Hotel Grischa, Davos  
Hole dir die nötige Energie für den Swissalpine!  
Reservierung: bis 24. Juli 2014, Telefon 081 414 97 97

## Samstag, 26. Juli 2014

### Startnummernausgabe und Nachmeldungen

K78/C42/K30: 05:30 bis 06:45 Uhr, Sportzentrum Davos  
K42: 09:00 bis 11:15 Uhr, Kurhaus Berggün  
K21/W21: 10:30 bis 12:00 Uhr, Silvretta-Zelt, Klosters Platz  
K10/W10/F10: 12:30 bis 14:00 Uhr, Sportzentrum Davos

Startnummernausgabe und Nachmeldungen im Sportzentrum Davos, im Kurhaus Berggün und im Silvretta-Zelt in Klosters Platz.

### Flower-Ceremony und Athletentalk

16:30 Uhr, Sportzentrum Davos (Ziel)  
Im Zielgelände im stimmungsvollen Ambiente findet am Nachmittag die Flower-Ceremony statt wo die Erstplatzierten der Kategorien K78, K42, C42, K30 und K21 geehrt werden.

### Farewell-Party

19:00 bis 23:00 Uhr, Kongresszentrum Davos, Raum Aspen  
Gemütliches Beisammensein mit Siegerehrung, Multimedia-Show und Festwirtschaft.