

# Programm und Aktivitäten

## **Freitag, 8. April:**

09:00 Yoga für Student:innen  
10:00 Konferenz mit Student:innen der Sport- und Bewegungswissenschaft  
11:30 LAsER-Eröffnungsfeier  
14:00 – 18:00 Öffnungszeit der Expo  
15:00 Konferenz Haus Europa - Mobilität  
08:00 – 18:00 Labortest mit der italienischen Trailrunning-Nationalmannschaft

## **Samstag, 9. April:**

09:00 Eröffnung der Expo  
09:30 Yogastunde für alle Level (mit Schwerpunkt auf dem Laufen) (60')  
11:00 "Trainiere auch deine Füße" mit Anna Pugliese – Einheit mit Foot Waker, um den Einsatz des Fußes beim Laufen zu verbessern  
15:00 Sporternährungskonferenz mit Dr.<sup>in</sup> Cristina Giusto  
15:00 Orientierungslauf (Promo-Rennen)  
16:00 Vorstellung Sportland + Öffentliche Konferenz mit dem Trailrunning-Nationalteam  
17:00 Ashtanga-Yoga-Einheit für alle Level (1h30')  
20:00 Abendlauf mit Petzl

## **Sonntag, 10. April:**

08:00 Yoga vor dem Lauf  
09:00 Eröffnung der Expo  
09:30 Trail RAN - Rennen (12 km 800 m D+)  
10:00 Family RAN (3 km 150 m D+)  
10:15 Hike&Fly-Rennen  
13:00 Sieger:innen-Ehrung

Während der Öffnungszeiten der Expo kann man Trailrunning-Schuhe der Marken La Sportiva, Scott, Saucony, Scarpa, Dynafit und Evadict testen sowie technisches Material von Lurbel.

Die Anmeldung zu den Aktivitäten muss über die ENDU-Plattform erfolgen.

