

## Provisorisches Programm Bike Lenzerheide

Zeit	1. Tag	2. Tag	3. Tag	4. Tag
07:30	Individuelle Anreise & Check-In (sofern möglich)	Frühstück im Hotel	Frühstück im Hotel	Frühstück im Hotel
08:00				
08:30				
09:00				
09:30				
10:00				
10:30				
11:00				
11:30				
12:00				
12:30	Trail Day  08:45 Uhr Touren und Techniktraining (Gruppe Regelmässige / Ambitioniert) Älplisee-Weisshorn-Hörnlitrails-Urdenfurgen oder (Gruppe Einsteiger / Fortgeschritten) Scalottas-Tiefencastel  Mittagessen unterwegs (Bezahlung durch die Teilnehmer)  Treffpunkt: Vor dem Hotel	Adventure Day  08:45 Uhr Touren in Stärkeklassen (Gruppe Regelmässige / Ambitionierte) Welschtobel (je nach Schneeverhältnisse) oder Scalottas-Thusis-Alter Schin (Thusis Trailcenter) mit mit Bahn zurück oder (Gruppe Einsteiger / Fortgeschrittene) Alplisee-Flowtrail-Urdenfurgen  Mittagessen unterwegs (Lunchpack Hotel Dieschen)  Treffpunkt: Vor dem Hotel	Panorama Day  08:45 Uhr Touren in Stärkeklassen Scalottas-Höhenweg  Treffpunkt: Vor dem Hotel	
13:00				
13:30				
14:00				
14:30				
15:00				
15:30				
16:00				
16:30				
17:00				Ab ca. 16.30 Uhr Check-In und Freizeit/Wellness oder Workshop Reparatur (Bremsen, Kette etc.)
17:30				
18:00				
18:30				
19:00				
19:30				
20:00				
20:30				
21:00				
21:30				

Bikespezifisches Training	Das Programm ist provisorisch und wird vor Ort den Gegebenheiten (Wetter, Teilnehmer etc.) angepasst.
Freizeitaktivitäten	Das Training ist fakultativ und die Teilnehmer entscheiden selber, was und wieviel sie machen möchten.
Workshops: Tipps, Tricks	