KUONI | Sports

OCHSNER SPORT TRAVEL

Provisorisches Programm Bike Pontresina

1. Tag	2. Tag	3. Tag	4. Tag
	ab 07:00 Frühstück im Hotel	ab 07:00 Frühstück im Hotel	ab 07:00 Uhr Frühstück im Hotel
Individuelle Anreise Hotel-/Wellnessanlage & Bergbahnen können schon früher benutzt werden	09:00 Uhr Start Tagestour in verschiedenen Stärkeklassen inkl. Mittagessen unterwegs	09:00 Uhr Start Tagestour in verschiedenen Stärkeklassen inkl. Mittagessen unterwegs	09:00 Uhr Start Halbtagestour in verschiedenen Stärkeklassen
13:30 Uhr Begrüssung & erste			ca. 13:30 Uhr Gemeinsames Mittagessen
14:00 Uhr Einrolltour in verschiedenen Stärkeklassen mit Fahrtechnik Tipps			ca. 15:00 Uhr Verabschiedung
ca. 16:00 Uhr Zeit zur freien Verfügung	ca. 16:00 Uhr Zeit zur freien Verfügung	ca. 16:00h Zeit zur freien Verfügung	Individuelle Rückreise
18:30 Uhr Begrüssungsapéro	18:00 Uhr Vortrag Urs Gerig	18:00 Uhr Workshop "Regeneration" 18:30 Uhr Workshop "Mechanik&Pannen"	
19:00 Uhr Gemeinsames Abendessen im Hotel	19:00 Uhr Gemeinsames Abendessen im Hotel	19:00 Uhr Bündner Abend im Weinkeller	

Sportprogramm	Vorträge / Workshops	Zeit zur freien Verfügung

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

SPONSER® SPORT FOOD