

Provisorisches Programm Bike Lenzerheide 2021

Zeit	Samstag, 17. Juli	Sonntag, 18. Juli			Montag, 19. Juli	Dienstag, 20. Juli
07:30	Individuelle Anreise & Check-In (sofern möglich)	Frühstück im Hotel			Frühstück im Hotel	Frühstück im Hotel
08:00		08:45 Uhr Touren und Techniktraining in Stärkeklassen "Scalottas" Treffpunkt: Vor dem Hotel			08:45 Uhr Touren in Stärkeklassen "Lenzerheide/Arosa Flowtrail oder Welschtobel" Treffpunkt: Vor dem Hotel	08:45 Uhr Touren in Stärkeklassen "Hidden Trails um Lenzerheide" Treffpunkt: Vor dem Hotel
08:30						
09:00						
09:30						
10:00						
10:30						
11:00						
11:30						
12:00						
12:30	13:15 Uhr Mittagessen in der Biathlon Arena / oder unterwegs					
13:00				13:15 Uhr Begrüssung & erste Informationen, Gruppeneinteilung und Techniktraining auf Platz inkl. Einfahrtour (Techniktraining auf dem Platz & Einfahrtour)		
13:30	14:30 Uhr Workshop "Regeneration" in verschiedenen Gruppen	14:30 Uhr Einführung Biathlon in verschiedenen Gruppen	14:30 Uhr Spez.-Tour Tiefenkastel (1 Gruppe)			
14:00						
14:30						
15:00						
15:30	Rückfahrt zum Hotel			Freizeit / Wellness	Freizeit / Wellness	
16:00						
16:30	Ab ca. 16.30 Uhr Check-In			Freizeit / Wellness	Freizeit / Wellness	
17:00	Freizeit / Wellness					
17:30	18:30 Uhr Begrüssungspéro			Freizeit / Wellness	Freizeit / Wellness	
18:00						
18:30	19:15 Uhr Gemeinsames Abendessen im Hotel			19:15 Uhr Gemeinsames Abendessen im Hotel	19:15 Uhr Gemeinsames Abendessen im Hotel	
19:00						
19:30	19:15 Uhr Gemeinsames Abendessen im Hotel			19:15 Uhr Gemeinsames Abendessen im Hotel	19:15 Uhr Gemeinsames Abendessen im Hotel	
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	