

## 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 Begrüssung & erste Informationen, Gruppeneinteilung und Techniktraining auf Platz inkl. Einfahrtour (Techniktraining auf dem Platz & Einfahrtour)						13:15 Uhr Mittagessen in der Biathlon Arena / oder unterwegs			Gemeinsames Mittagessen unterwegs (Lunchpakete)	ca. 12:30 Uhr Gemeinsames Mittagessen im Hotel Dieschen	
13:00		14:30 Uhr Workshop "Regeneration" in verschiedenen Gruppen			14:30 Uhr Einführung Biathlon in verschiedenen Gruppen	14:30 Uhr Spez.-Tour Tiefenkastel (1 Gruppe)	Touren und Techniktraining in Stärkeklassen "Lenzerheide/Arosa Flowtrail oder Welschtobel"					
13:30								ca. 14:00 Uhr Verabschiedung				
14:00								Rückfahrt zum Hotel			Freizeit / Wellness	Wellness oder individuelle Heimreise
14:30												
15:00												
15:30												
16:00												
16:30												
17:00												
17:30												
18:00												
18:30	18:30 Uhr Begrüssungspéro	Freizeit / Wellness			Freizeit / Wellness							
19:00	19:15 Uhr Gemeinsames Abendessen im Hotel	19:15 Uhr Gemeinsames Abendessen im Hotel			19:15 Uhr Gemeinsames Abendessen im Hotel							
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	