

## Provisorisches Programm Bike Tessin 2021

Zeit	1. Tag	2. Tag	3. Tag	4. Tag
08:00	Individuelle Anreise & Check-In (sofern möglich)	Frühstück	Frühstück	Frühstück
08:30		08:30 Uhr Reparatur Tipps von unseren Coaches		
09:00		09:00 Uhr Tour in verschiedenen Stärkeklassen "Runde in der Region Val Malcantone bis Cademario"	09:00 Uhr Tour in verschiedenen Stärkeklassen "Motto della Croce - Pradecolo - Monte Lema" Treffpunkt: Vor dem Hotel	09:00 Uhr Tour in verschiedenen Stärkeklassen "Monte Marzio - Monte Piambello" oder "Mondini" Tour inkl. Frucht & Riegel Treffpunkt: Vor dem Hotel
09:30				
10:00				
10:30			Gemeinsames Mittagessen auf dem Monte Lema Ristorante Ostello Vetta	
11:00				
11:30		13:30 Uhr Begrüssung & erste Informationen, Gruppeneinteilung mit Techniktraining auf Platz & anschliessende Einfahrtrunde in Stärkeklassen "Valle Malcantone/Monte Mondini oder Ponte Tresa"	Tour in verschiedenen Stärkeklassen "Motto della Croce - Pradecolo - Monte Lema"	Duschkmöglichkeiten im Hotel
12:00				ca. 14:30 Uhr Verabschiedung
12:30		Gemeinsames Mittagessen im Grappoli	Alternative Tour um den Monte Lema mit anschliessendem Mittagessen im Grappoli	Individuelle Heimreise
13:00	Freizeit oder Techniktraining auf Platz	Freizeit		
13:30	ab 15:00 Uhr Check-In			
14:00	Freizeit	18:00 Uhr Workshop "Regeneration"	18:00 Uhr Workshop "Regeneration"	
14:30				
15:00				
15:30				
16:00				
16:30				
17:00				
17:30				
18:00	18:30 Uhr Begrüssungsapero			
18:30				
19:00	19:00 Uhr Gemeinsames Abendessen im Hotel	19:00 Uhr Gemeinsames Abendessen im Hotel	19:00 Uhr Gemeinsames Abendessen im Hotel	
19:30				
20:00				
20:30				
21:00				
21:30				

Bikespezifisches Training

Freizeitaktivitäten

Workshops: Tipps, Tricks

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.