

Provisorisches Programm Bike Nauders/Südtirol 2021

Donnerstag, 01.07.2021	Freitag, 02.07.2021	Samstag, 03.07.2021	Sonntag, 04.07.2021
<p>Individuelle Anreise Hotel-/Wellnessanlage können ab dem Check-In benutzt werden</p> <p>13:30 Uhr Begrüssung & erste Informationen</p> <p>14:00 Uhr Einrolltour mit Fahrtechnik Tipps in verschiedenen Stärkeklassen</p> <p>ab ca. 16:30 Uhr Zeit zur freien Verfügung</p> <p>18:00 Uhr Begrüssungsapéro und Informationen im Hotel</p> <p>19:00 Uhr Gemeinsames Abendessen im Hotel</p>	<p>ab 07:00 Frühstück im Hotel</p> <p>09:00 Uhr Vortrag Urs Gerig/Annette Keller "Krafteinteilung auf Tour, Training + Ernährung"</p> <p>ca. 10:30 Uhr Start Tagestour "Plamort" mit individuellem Lunch am Aussichtspunkt in verschiedenen Stärkeklassen</p> <p>ab ca. 16:30 Uhr Blackroll Regeneration mit Urs Gerig oder Zeit zur freien Verfügung für Wellness</p> <p>19:00 Uhr Gemeinsames Abendessen im Hotel</p>	<p>ab 07:00 Frühstück im Hotel</p> <p>09:00 Uhr Workshop „Reparatur“ + „Ausrüstung auf Tour“</p> <p>ca. 10:30 Uhr Start Tagestour „Val d’Uina“, Einkehr auf der Sesvennahütte Evtl. Shuttlebus bis Schlinig bzw. Lift in verschiedenen Stärkeklassen</p> <p>ab ca. 16:00 Uhr Zeit zur freien Verfügung</p> <p>19:00 Uhr Gemeinsames Abendessen im Hotel</p>	<p>ab 07:00 Uhr Frühstück im Hotel</p> <p>09:00 Uhr Start Shuttle-Halbtage „Bergkristall + Mutzkopf“ in verschiedenen Stärkeklassen</p> <p>ca. 12:30 Uhr Gemeinsames Mittagessen im Riatschhof</p> <p>ca. 14:30 Uhr Verabschiedung</p> <p>Individuelle Rückreise</p>

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

