

Kursprogramm

				13.08.2010	14.08.2010	15.08.2010
	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
07:00					07:00 Frühstück	Frühstück und Programm nach Eiger Bike. Viel Erfolg und Spass.
09:00				Individuelle Wettkampfvorbereitung Doppelverfolgung SK+ KL, Rücktransport, Einrück en Hotel ab 09:00-09:30 Startnummern Ausgabe und Info Bahnhof Wimmis 10:15 Einzelstart 30sec	08:30 Pyramidentraining Halle intermittierend. 3,4,5,6,5,4min/15/15sec U23/U20- 2,4,5,4,3,2min/15/15sec U18+Damen	
11:00					11:30 Mittagessen	
13:00				12:30 Mittagessen	13:00 Kirche und anschliessend Apero	
15:00				14:30 Biktour und Überraschungstraining	ca 15:30 Transfer nach Grindelwald Bike Kontrolle Gemäss Info Ch. Urech	ca. Rückreise und Entlassung nach Info vor Ort, Ch. Urech und D.Schärz
17:00				ca: 18:00 grillieren und Nachessen		
19:00					mind.15min AKZ und 30min Imitationstraining	
21:00					21:00 Nachtruhe	
				21:30 Nachtruhe		