

Kursprogramm TK 5

Kursprogramm TK 5						
				17.09.2010	11.09.2010	12.09.2010
				Freitag	Samstag	Sonntag
07:00					07:00 Morgenessen	07:00 Morgenessen
					Individuelle Startvorbereitung	08:15 Abfahrt zum Start
				Anreise		Individuelle Startvorbereitung
09:00					09:30 Rollski KL Massenstart Rücktransport und individuelles Auslaufen.	0930 Berglauf anschliessend Blumenzermonie Individuelles Auslaufen
11:00						
				11:30 Mittagessen		11:30 Selbständiges Mittagessen
13:00				Individuelle Startvorbereitung	12:30 Mittagessen	
						13:30 Kursschluss
				14:30 Start Prolog SK	14:00 Besuch Ausrüsterfirmen	Rückreise
15:00			Sprintwettkampf Anschliessend Individuelles Auslaufen.			
17:00					16:30 Spiele, Lockerungstraining	
					Persönliche Zeit	
19:00				19.00 Nachtessen	19:00 Nachtessen	
				20:30 Teamsitzung	20:30 Teamsitzung	
21:00						
				21 30 Nachtruhe	21:30 Nachtruhe	

--	--	--	--	--	--	--