

Rahmenplan HBW

	Samstag, 15.07.23	Sonntag, 16.07.23
		07:30 Lauf
Frühstück	09:00 Abf Ulm 3h17min - 312km	08:00 Frühstück
	09:55 Abf S 2h35min - 238km	08:40 packen
	10:15 Abf LB 2h13min - 221km	09:00 Besprechung
	10:35 Abf HN 1h55min - 171km	09:30 Abf - hanau
	10:40 Abf KA 1h48min - 157km	10:00 warm up
	11:15 Abf MA 1h15min - 98,5km	10:30 HBW - RPS
	12:30 Treff	11:40 cool down
Mittagessen		11:50 Mittagessen
	13:20 PI 1 warm up	14:30 PI 2 Bronze
	14:00 4x10 HBW - Hes	13:00 PI 1 warm up
	15:10 cool down	14:30 4x10 Gold
	15:30 <u>Besprechung - Video</u>	14:30 cool down celebration
	16:20 PI 1 warm up	15:30 Siegerehrung
	18:00 4x10 BAY - HBW	16:00 Abreise
	18:10 cool down	
Abendessen	19:00 Abendessen	
	19:45 Abf - Hotel Plazahotel; Kurt-Blaum-Str. 6 63450 Hanau	
	20:30 Besprechung - Video	
Bettruhe	22:00	