

Rahmenplan HBW

	Samstag, 06.07.24	Sonntag, 07.07.24
Frühstück	09:45 Abf S 2h40min - 220km	08:00 Lauf
	10:15 Abf LB 2h15min - 200km	08:30 Frühstück
	10:15 Abf HN 2h10min - 168km	09:00 packen
	10:40 Abf KA 1h50min - 150km	09:30 Besprechung
	11:15 Abf MA 1h10min - 95,5km	10:45 Abf - Hotel
	12:30 Treff Wiesbadener THC	11:00 An - WHTC
	Nerotal 70, 65193 Wiesbaden	11:40 warm up
Mittagessen	Luchpakete mitbringen	12:30 4x10 HBW - RPS
		13:20 cool down
	13:20 PI 1 warm up	13:30 ZwiMa
	14:00 4x10 HBW - Hes	14:30 PI 2 Bronze
	15:10 cool down	14:00 PI 1 warm up
		14:30 4x10 Gold / Bronze
	16:30 Besprechung - Video	15:30 cool down celebration
	17:30 PI 1 warm up	15:45 Siegerehrung
	18:00 4x10 BAY - HBW	16:00 Luchpakete ???
	19:00 cool down	
Abendessen	19:30 AE WTHC-Gastro	16:15 Abreise
	20:00 Abf - Hotel	
	20:15 An Hotel LÉGÈRE	
	Heinz-Hankammer-Straße 2	
	65232 Taunusstein-Neuhof	
	20:30 Besprechung - Video	
Betruhe	22:00 Betruhe	