

## Rahmenplan HBW

	Freitag, 17.06.22	Samstag, 18.06.22	Sonntag, 19.06.22
		07:00 Lauf U16	7:00 / 8:00 Lauf U16
Frühstück		07:30 Frühstück	7:30 / 8:30 Frühstück
s	10:05 MA Hbf Gl 3 ICE 770 Wagen 5  14:54 Ankunft HH Hbf Gl 8	<b>08:15 Video / Besprechung</b>	8:00 / 9:00 packen
		09:00 Lauf zu Klipper	<b>8:15 / 9:15 Besprechung</b>
		9:20 warm up	09:00/ 10:15 Lauf zu Klipper
		<b>10:00 HBW- Hessen Kura1 (4x10)</b>	warm up
		11:00 cool down	<b>10:00 Sieger 13 (HH/NHV) - Sieger 16 (WHV/BHV/HBW?) Kura1 (4 x 12)</b>
		11:15 Lauf zum Hotel	10:35 warm up
		12:30 BHV - WHV Kura2	<b>11:15 Sieger 14 (BAY-HH) - Sieger 15 (HBW) Kura1 (4 x 12)</b>
		12:30 ME - ?	cool down
		<b>14:00 Besprechung</b>	
		Mittagessen	individuelle Lunchpakete
	15:04 Ab HH Süd Bhf S1 - Poppelsbüttel	14:40 warm up	<b>Besprechung</b>
	15:03 Ab HH Süd Bhf U1 - Norderstedt Mitte	<b>15:00 MErde - HBW Kura1 (4x10)</b>	
	15:29 An Fuhlsbüttel	14:30 cool down	warm up
	15:33 Ab Fuhlsbüttel #174		<b>14:30 Finale</b>
	15:40 EKZ Hummelsbüttel	ZwiMa	cool down
	15:42 Check in Condi Hotel	17:50 warm up	16:15 Siegerehrung
	16:30 Lauf zu Klipper (ca. 15 min) Klipper: Eckerkamp 38, HH	<b>18:30 1. C (HBW?) - 2.D (BHV/WHV) Kura1 (4 x 12)</b>	
	17:00 Platzgewöhnung	19:30 cool down	
	18:00		
	18:30 Lauf zum Hotel		
Abendessen	19:30 AE: Khan Mongolei	20:00 AE: Clubgastro Klipper	
Betruhe	Hummelsbütteler Markt 2, 22339 HH	20:45 Lauf zum Hotel	18:01 HH Hbf Gl 14 ICE 273 Wagen 5
	<b>21:00 Besprechung</b>		22:44 MA Hbf Gl 8
	22:00 Betruhe		