

## Rahmenplan HBW

Freitag, 16.06.23	Samstag, 17.06.23	Sonntag, 18.06.23
	06:10 Lauf U16	07:50 Lauf U16
	06:30 Frühstück	08:15 Frühstück
	<b>07:15 Video / Besprechung mit Taschen</b>	08:35 packen
	07:40 Abf SC80	<b>08:50 Besprechung</b>
	08:00 An SC80	09:20 Gepäck in Autos
	8:15 warm up	09:30 Abf - SC80
	<b>9:00 Kura1 HBW- NHV (4x10)</b>	09:50 An SC80
	9:50 cool down	09:30 PI1/2 Verlierer 13-14
	09:00 video WHV - BHV Kura2	<b>10:00 warm up</b>
	10:00 video HH - BAY Kura2	<b>10:45 PI1 Sieg 12 (Hess/Bre-WHV/B) - Sieg 15 (HH/BAY-NHV) (4 x 12)</b>
11:30 Abf Ulm 3h30min 294/324km	10:15 Abf - Hotel	<b>10:45 PI2 Sieg 13 (WHV/B-Hess/Bre) - Sieg 14 (HBW-HH/BAY) (4 x 12)</b>
12:30 Abf S 2h30min - 212km	<b>11:15 Video / Besprechung</b>	11:10 cool down
12:50 Abf LB 2h10min - 194km		
13:15 Abf HN 1h45min - 158km	13:00 ME Restaurant Sandmühle	12:15 ME Clubgastro SC80
14:00 Abf MHC 1h - 91km	14:30 Abf SC80	<b>13:00 Besprechung</b>
	14:50 An SC Ffm 80	<b>13:15 PI1 Bronze (4 x 12)</b>
	15:00 warm up	13:50 warm up
15:00 An SC Ffm 80	<b>15:45 Kura1 Brandenb. - HBW Kura1 (4x10)</b>	<b>14:30 PI1 Finale (4 x 12)</b>
	16:35 cool down	cool down
<b>16:00 Kura1 TE U16m Platz 1</b>	17:40 PI1 #12 <b>VF 1.D (Hess/Bre) -2.C (WHV-B) Spiel 12</b>	16:15 Siegerehrung
17:00	17:40 PI2 #13 <b>VF 1.C (WHV-B) -2.D (Hess/Bre)</b>	16:30 Abf
17:15 duschen	17:50 warm up	17:30 An MA 1h - 91km
18:10 Abf Mongole	<b>19:00 Kura1 1. B (HBW) - 2.A (HH/BAY) Kura1 (4 x 12)</b>	18:15 An HN 1h45min - 158km
18:30 AE: Mongole	19:50 #14 cool down	18:40 An LB 2h10min - 194km
19:45 Abf Hotel	19:00 PI2 #15 <b>VF 1.A (HH/BAY) -2.B (NHV)</b>	19:00 An S 2h30min - 212km
20:00 Sandelmühle Hotel / Restaurant An der Sandelmühle 35 60439 Frankfurt am Main	20:10 AE Clubgastro SC80	21:30 AnUlm 3h30min 294/324km
	20:40 Abf - Hotel	
	21:00 An Hotel	
<b>20:30 Besprechung</b>	<b>21:15 Video / Besprechung</b>	
22:00 Bettruhe	22:00 Bettruhe	