

## Rahmenplan HBW

	Freitag, 8.12.23	Samstag, 9.12.23	Sonntag, 10.12.23	
FS 7:15-8:30		07:00 Lauf U15w	07:00 Lauf U15w	
		07:30 Lauf U15m	07:30 Lauf U15m	
		07:30 FS U15w	07:30 FS U15w	
		08:00 FS U15m	08:00 FS U15m	
Training Spiel		09:00 TE U15w	08:45 TE U15w	
		10:30 Ende	10:30 Ende	
		10:30 TE U15m	10:30 TE U15m	
		12:00 Ende	12:15 Ende	
Mittagessen		12:00 ME U15w	12:00 ME U15w	
	13:30 Anreise U15w	12:20 ME U15m	12:20 ME U15m	
Training	14:00 TE U15w	14:00 TE U15w	ca.13:00 Abreise U15w	
	15:15 Ende	15:15 Ende		
	15:00 Anreise U15m	15:20 Zwima U15w		
	15:15 TE U15m	15:15 TE U15m		
	16:30 Ende	16:30 Ende		
	16:30 TE U15w	16:30 TE U15w		
Abendessen 17:45-18:30	18:00 Ende	18:00 Ende		13:30 Abreise U15m
	17:45 AE U15m	17:45 AE U15m		
	18:15 AE U15w	18:15 AE U15w		
Spiel	19:30 TE U15m	19:30 TE U15m		
	21:00 Ende	21:00 Ende		
	21:30 Zwima U15m	21:30 Zwima U15m		
Bettruhe	22:00 Handy abgeben	22:00 Handy abgeben		