

Provisorisches Programm Bike Pontresina 2019			Allgemeine Fragen: OCHSNER SPORT TRAVEL Flavia Rechsteiner: +41 79 572 28 75	
Samstag, 03.08.2019	Sonntag, 04.08.2019	Montag, 05.08.2019	Dienstag, 06.08.2019	
	ab 07:00 Frühstück im Hotel	ab 07:00 Frühstück im Hotel	ab 07:00 Uhr Frühstück im Hotel	
Individuelle Anreise Hotel-/Wellnessanlage & Bergbahnen können schon früher benutzt werden	09:00 Uhr Start Tagestour in verschiedenen Stärkeklassen inkl. Mittagessen	09:00 Uhr Start Tagestour in verschiedenen Stärkeklassen inkl. Mittagessen	09:00 Uhr Start Halbtagestour in verschiedenen Stärkeklassen	
13:30 Uhr Begrüssung & erste Informationen				
14:00 Uhr Einrolltour in verschiedenen Stärkeklassen mit Fahrtechnik Tipps				
Zeit zur freien Verfügung	Zeit zur freien Verfügung	Zeit zur freien Verfügung	Gemeinsames Mittagessen	
18:30 Uhr Begrüssungspérou	18:00 Uhr Vortrag Urs Gerig "Mehr Energie auf dem Bike"	18:00 Uhr Workshop "Regeneration" 18:30 Uhr Workshop "Mechanik & Pannen"	ca. 15:00 Uhr Verabschiedung	
19:00 Uhr Gemeinsames Abendessen im Hotel	19:00 Uhr Gemeinsames Abendessen im Hotel	19:00 Uhr Bündner Abend im Weinkeller	Individuelle Rückreise	

Sportprogramm

Vorträge / Workshops

Zeit zur freien Verfügung

Das Programm ist provisorisch und wird vor Ort den Gegebenheiten (Wetter, Teilnehmer etc.) angepasst.

Das Training ist fakultativ und die Teilnehmer entscheiden selber, was und wieviel sie machen möchten.