

RBC - Trainingslager 2019 - Jugendherberge Plön

Freitag, 12.04.2019, ab 13:30 Uhr - Sonntag, 14.04.2019, (vermutl. 15:00 Uhr)

Programm:

Freitag, 12.04.2019

- 14:00 Uhr Abfahrt **Rennradtour** nach Plön (Absprache bitte im Forum und Gepäcktransport selbst organisieren)
- 15:00 Uhr „PKW-Fahrer“ - Eintreffen Plön → Zimmerbelegung etc.
- 16:00 Uhr **1. Trainingseinheit** (ca. 2 Std.)
- 18:00 Uhr Treffen aller Teilnehmer (Rennradtour + 1. Trainingseinheit)
- 18:30 Uhr Gemeinsames Abendessen in der Jugendherberge
- 19:30 Uhr Treffen im Gemeinschaftsraum Thema: Neuigkeiten zum Fahren in der Gruppe

Samstag, 13.04.2019

- 08:00 Uhr Gemeinsames Frühstück in der Jugendherberge
- 09:30 Uhr **2. Trainingseinheit** (ca. 3 Std.)
- 13:00 Uhr Mittagspause / Mittagsschlaf / (evtl. lass ich mir noch was einfallen wie z. B. wie wechsele ich einen Schlauch bei einer Panne o. ä. oder jemand von euch hat einen Vorschlag)
- 15:00 Uhr **3. Trainingseinheit** (ca. 2,5 Std.)
- 18:30 Uhr Gemeinsames Abendessen in der Jugendherberge
- 19:30 Uhr Überraschung

Sonntag, 14.04.2019

- 08:30 Uhr Gemeinsames Frühstück in der Jugendherberge
- 09:30 Uhr **4. Trainingseinheit** (ca. 2 Std.)
- 12:00 Uhr Mittagessen in der Jugendherberge
- 13:30 Uhr Abschied u. Schluss
- 14:00 Uhr Rückfahrt mit PKW nach Rendsburg **oder**
Rennradtour nach Rendsburg