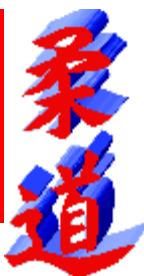




Programm Trainingslager Ingolstadt



-2-

Mitwoch den 4. November

9.50 Uhr	Treffen am HBF A'burg Abfahrt um 10.17 Uhr
14.00 Uhr	Ankunft / Zimmer einräumen
15.00 – 17.30	1. Trainingseinheit
18.00 Uhr	Abendessen
18.30 Uhr	Abfahrt zum Schwimmbad
ca. 22.00 Uhr	Heimfahrt zur Jugendherberge



Donnerstag den 5. November

7.10 Uhr	Aufstehen
7.15 Uhr	Morgengymnastik
8.00 Uhr	Frühstück
9.15 – 11.30 Uhr	2. Trainingseinheit
12.00 Uhr	Mittagessen
13.30 – 15.00 Uhr	Stadtbummel
15.15 – 17.45 Uhr	3. Trainingseinheit
18.30	Abendessen
19.30 Uhr	Kino
22.00– 23.30 Uhr	4. Trainingseinheit – Nachtrandori



Freitag den 6. November

7.10 Uhr	Aufstehen
7.15 Uhr	Morgengymnastik
8.00 Uhr	Frühstück
9.15 – 11.30 Uhr	5. Trainingseinheit
12.00 Uhr	Mittagessen
13.00 Uhr	Abfahrt zum HBF Ingolstadt (Zugabfahrt 14.04)
ca. 17.45 Uhr	Ankunft am HBF Aschaffenburg



Änderungen vorbehalten

Detlef und Martin