

# Pfingsttrainingslager



- Freitag, 13. Mai**
- 16:00 Uhr Begrüßung
  - 16:45 Uhr Hallentraining
  - 18:00 Uhr Abendessen
  - 19:00 Uhr Schwimmen
  - 20:30 Uhr Sauna
- Samstag, 14. Mai**
- 7:00 Uhr Fröhschwimmen
  - 8:00 Uhr Frühstück
  - Lauf ABC, Laufen vor WK
  - Schwimmen
  - 12:30 Uhr Mittagessen
  - Radausfahrt
  - Schwimmen
  - 18:00 Uhr Abendessen
  - 19:30 Uhr Sauna oder Schwimmen
- Sonntag, 15. Mai**
- 7:00 Uhr Fröhschwimmen
  - 8:00 Uhr Frühstück
  - 9:30 Uhr Start Sprint Jahrgang bis 1998
  - 12:30 Uhr Mittagessen für Sprinter
  - 12:45 Uhr DM AK Männer
  - 13:30 Uhr DM AK Frauen
  - 14:15 Uhr DM Elite
- Nachmittagsprogramm für Sprinter:**
- Radausfahrt und Schwimmen
  - 18:00 Uhr Abendessen
  - 19:30 Uhr Sauna oder Schwimmen
- Montag, 16. Mai**
- 7:00 Uhr Fröhschwimmen
  - 8:00 Uhr Frühstück
  - 8:45 Uhr Zimmer räumen
  - 9:15 Uhr Radausfahrt
  - 11:15 Uhr Swim
  - 12:30 Uhr Mittagessen
  - 13:30 Uhr Rückfahrt

