

GIRODAYS 2019

23. – 30. JUNI 2019



SONNTAG
23.06.2019



FREITAG – SAMSTAG
28., 29.06.2019



FREITAG
28.06.2019



SONNTAG
30.06.2019

PROGRAMM GIRODAYS

SONNTAG, 23.06.2019

7:00 Uhr Start **Kauertaler Gletscherkaiser XXL**

MITTWOCH, 26.06.2019

15:00 Uhr Einstimmung auf den Dreiländergiro –
gemütliche Radausfahrt (3h) mit **SPORTCOACH Daniel Rubisoier** (Nauders – Reschensee – Spönding – Prad – Reschensee – Nauders ca. 70 – 80 km Runde)

DONNERSTAG, 27.06.2019

10:00 Uhr **Laktatmessungen** am Schlussanstieg des Dreiländergiros (Norbertshöhe) mit **SPORTCOACH Daniel Rubisoier** – (3h, Kosten Laktatmessung, Auswertung und Nachbesprechung: 29,00 Euro)
18:30 Uhr Nachbesprechung Laktatmessung
19:00 Uhr **Vortrag:** Trainingssteuerung, Renneinteilung und Materialcheck vor dem Rennen mit Daniel Rubisoier
19:00 Uhr **Briefing RATA** im Veranstaltungszentrum

FREITAG, 28.06.2019

10:00 Uhr **Cappuccino-Runde** (Aktiver Ruhetag) 1,5 Stündige gemütliche Ausfahrt mit Daniel Rubisoier, ca. 40 km Nauders – Umrundung Reschensee – Nauders Inkl. Kaffeestopp & Trainingstipps
13:00 Uhr **Start RATA** am Postplatz
13:15 Uhr **Laktatmessungen** am Schlussanstieg des Dreiländergiros (Norbertshöhe) mit **SPORTCOACH Daniel Rubisoier** – (2h, Kosten Laktatmessung, Auswertung und Nachbesprechung: 29,00 Euro)
17:00 Uhr Nachbesprechung Laktatmessung

Nightrace 2019

ca. 19:00 Uhr **Vorstellung** der Teams und Profis
ca. 19:30 Uhr **Halbfinale 1 Nightrace**
ca. 20:00 Uhr **Kidsrace vom Bikeclub Nauders**
ca. 20:30 Uhr **Halbfinale 2 Nightrace**
ca. 21:00 Uhr **Nightrace das Finale**
ca. 22:00 Uhr **Siegerehrung Nightrace**

SAMSTAG, 29.06.2019

09:00 – 21:00 Uhr **Startnummernausgabe** beim Festzelt
09:30 – 19:00 Uhr **Massagen** im Festzelt
10:00 Uhr **Zieleinlauf RATA** am Postplatz
10:00 Uhr **Wettkampfvorbereitung**
Ausfahrt mit **SPORTCOACH Daniel Rubisoier** Grundlagenausfahrt mit variierender Trittfrequenz, samt Sprints (5) zu je 60 Sekunden und maximaler Intensität; Superkompensation. Dauer 2 Stunden.
12:00 Uhr **Pastaparty** im Festzelt
17:00 Uhr **Eröffnungsfeier Dreiländergiro** anschließende Siegerehrung RATA

SONNTAG, 30.06.2019

06:30 Uhr **Start Dreiländergiro**
12:00 – 17:00 Uhr **Massagen** im Festzelt
17:30 Uhr **Siegerehrung Dreiländergiro**