

# Aktivitätenplan Alte-Südwand

Uhrzeit	Training	Mahlzeiten
5h 0m	Früheinheit	
5h 30m		
6h 0m		
6h 30m		
7h 0m	Morgeneinheit	Frühstück
7h 30m		
8h 0m		
8h 30m		
9h 0m	Nachmittageinheit	Zwischenmahlzeit
9h 30m		
10h 0m		
10h 30m		
11h 0m	Abendeinheit	Mittagessen
11h 30m		
12h 0m		
12h 30m		
13h 0m	Alpen Darebee	
13h 30m		
14h 0m		
14h 30m		
15h 0m	Regeneration	Zwischenmahlzeit
15h 30m		
16h 0m		
16h 30m		
17h 0m	Abendeinheit	Abendessen
17h 30m		
18h 0m		
18h 30m		
19h 0m	Regeneration	
19h 30m		
20h 0m		
20h 30m		
21h 0m	Regeneration	
21h 30m		
22h 0m		
4h 30m		
<b>Ort</b>	Athletik Raum Physio Raum Seminarraum Garten	Speiseraum (Seminarraum) (Grillhütte)