

Διήμερο Προετοιμασίας ΒΙΓΛΑ (ποδηλασία και χιονοδρομία)

Εξοπλισμός

1. Ποδηλατικός εξοπλισμός - αλπικός εξοπλισμός
 - α. Ρούχα ποδηλασίας χειμερινά
 - β. Παπούτσια ποδηλασίας
 - γ. Κράνος
 - δ. Σκούφος/Γάντια
 - ε. Ποδήλατο σε αγωνιστική κατάσταση
2. Ορειβατικός εξοπλισμός
 - α. Φόρμα σκι
 - β. Μπουφάν σκι
 - γ. Μπότες/Ορειβατικά παπούτσια
 - δ. Σκούφος/Γάντια
3. Καθημερινά ρούχα
 - α. Φόρμα γυμναστικής
 - β. εσώρουχα/ισοθερμικά/κάλτσες
 - γ. παντόφλες

Πρόγραμμα

Σαββάτο	Κυριακή
11.00 Αναχώρηση	8.00 Πρωινό γεύμα
12.15 Προπόνηση ποδηλασίας Αντοχή - Ανάβαση Ανεμογεννήτριες - παιχνίδια με τα σκι στο baby lift	9.30 Προπόνηση ποδηλασίας αντοχή – Ανάβαση Λουτζερ -Βρύσες Προπόνηση αλπικού - πρώτη επαφή με το χιόνι
14.30 Μεσημεριανό γευμα	12.00 Ελεύθερες δραστηριότητες
15.30 Προπόνηση ποδηλασίας Τεχνική Ισορροπίας - (ισορροπία alpine) - Parking (πεζοπορία στο βουνό)	13.00 Επιστροφή
18.00 Απογευματινό	
18.30 Παρουσιάσεις - ποδηλατικός εξοπλισμός - τεχνικός εξοπλισμός αλπικού και δρόμων αντοχής - κανόνες συμπεριφοράς στο βουνό και στα lift	
20.00 Βραδινό γεύμα	
21.00 Ανάπαυση	