

Gravel på Sydfyn Uge 20

Mandag: Velkommen til Sydfyn	Tirsdag: Udsigt og vandkant	Onsdag: Slotte og herregårde	Torsdag: Oplevelse
	7.30-8.15 Morgenmad 08.30-9.00 Morgensamling	7.30-8.15 Morgenmad	7.30-8.15 Morgenmad
10.00 Ankomst & indkvartering 11.30-12.30 Velkomstmøde i caféen Kort præsentationsrunde Gennemgang af program, sikkerhed, gruppestruktur på cyklen, forventninger osv.	9.15-9.45 Workshop: Udstyr & teknik - Cykel- og grejteknik - Den gode oplevelse på cyklen 10.00 Afgang – Gravelblok 1	9.15-9.45 Workshop: Teknik på grus - Position og vægtfordeling - Sving og bremseteknik - Nedkørsler - Kørsel i løst underlag → Bliv mere sikker og hurtigere på cyklen 10.00: Afgang – Gravelblok 1	8.30: Afgang Gravelblok 1 Kaffe og morgensamling i naturen
12.30 Frokost	12.30 Madpakker	12.30 Madpakker	12.30 Madpakker
13.30 - 16.45 Afgang på tur omkring Oure (ca. 30-35 km) 17.00-17.45 Restitution Pilates/mobilitetsinspireret session, core, stabilitet og skånsom styrke	13.15 - 16.00 Afgang – Gravelblok 2 17.00-17.45 Restitution Pilates-/mobilitetsinspireret session, core, stabilitet og skånsom styrke	13.15 - 16.00 Afgang – Gravelblok 2 17.00-17.45 Restitution Pilates-/mobilitetsinspireret session, core, stabilitet og skånsom styrke	13.15 Evaluering Omkklædning og bad Nøgleaflevering 14.00 Tak for nu - hjemrejse
Aftensmad 17.30	Aftensmad 17.30	Middag 18.00	
19.30 - 21.00 Aftenprogram Rundvisning Foredrag om Oures historie Dagens opsamling	19.30 - 21.00 Aftenprogram (Kulturcafé) 20:00 Oplæg “For Chris”	20.00 - 21.00 Aftenprogram Middag og hygge	