

4 BIKES FESTIVAL PROGRAMM

DONNERSTAG 09.09.2021

BIKE PROGRAMM

RAHMEN PROGRAMM

WORKSHOPS

SIDESPORTS

Hole Day: SPORTIOL
Schnupperkurse - Cycling
für Neugierige bis 18.00 Uhr

16:00-17:30
EINLASS WELCOME HIRSCH

16:00-17:30
WORKSHOP GET TOGETHER

16:30-20:00
BlackRoll & Trigger Area

17:00-17:45
Functional Training rund
um den Bunker

19:00-20:00
WORKSHOP GET TOGETHER

20:30-00:00
WARM UP PARTY
DJ MIX-ED & DJ NILSEN

4 BIKES FESTIVAL PROGRAMM

FREITAG.10.09.2021

| BIKE PROGRAMM | RAHMEN PROGRAMM | HAUPTBÜHNE | WORKSHOPS | SIDESPORTS |
|--|--|--|--|---|
| WHOLE DAY : GRAVEL | | 13:00 - 00:00 CHANGEOVER DJ DAN WOOD | | Whole Day: SPORTIOL Schnupperkurse -Cycling- für Neugierige bis 18.00 Uhr |
| | | 11:30 - 12:30 ELL | 09:00 - 10:00 YOGA mit MANOU ZEN HAUS MICHELSTADT | 10:00-18:00 Uhr BlackRoll & Trigger Area |
| MERCK | 10:30 - 11:30 SCHNITZ WORKSHOP | 13:30 - 14:30 ALARMBABY | | 10:00 - 18:00 SPORTIOL - Warm Up Area |
| 16:45 - 16:55 U9 XCO Rennen Hessencup | 11:30 - 13:30 Vortrag + Q&A "Zwei nach Shanghai" Paul und Hansen Hoepner | 15:30 - 16:30 ÖL | 15:30-17:00 Uhr Q & A mit Dipl. Sportwissenschaftler aus dem Sportiol WellFit Studio THEMA: Wie wichtig ist Krafttraining im Radsport? | 17:00-17:45 Functional Training rund um den Bunker |
| 17:00 - 17:10 U11 XCO Rennen Hessencup | | 17:30 - 18:30 KYTES | | |
| 17:15 - 17:35 U13 XCO Rennen Hessencup | | | 17:00 - 18:00 Festivalkosmetik selber machen | 19:00-20:00 WORKSHOP GET TOGETHER |
| 17:45 - 18:25 U15 XCO Rennen Hessencup | 18:30 - 20:30 FMB WORLD TOUR Dirt Jump Contest Practice | 20:30 - 22:20 BUKAHARA | 19:30 - 20:30 Whiskey Tasting mit St. Killian | 18:00 - 19:00 Uhr Cycling im Bunker Rock around the World |
| 18:30 - 19:25 U17 XCO Rennen Hessencup & Jedermann XCO Rennen Hessencup | | 23:00 - 00:30 MILLIARDEN | | 19:30 - 20:30 Cycling im Bunker Party Ride mit DJ Dan Wood |

4 BIKES FESTIVAL PROGRAMM

SAMSTAG 11.09.2021

| BIKE PROGRAMM | RAHMEN PROGRAMM | HAUPTBÜHNE | WORKSHOPS | SIDESPORTS |
|---|--|--|---|--|
| WHOLE DAY : GRAVEL | | 13:00 - 00:00 CHANGEOVER DJ SCHIMMI & DJ DAN WOOD | | Whole Day: SPORTIOL Schnupperkurse - Cycling für Neugierige bis 18.00 Uhr |
| 08:00 - 09:00 Cyclocross freies Training | | | 09:00 - 10:00 YOGA | 10:00-18:00 Uhr BlackRoll & Trigger Area |
| 09:00 - 09:20 Cyclocross Schüler U15 m | | | 10:30 - 12:45 GRAVEL HERBS - Geführte Tour (Kräuterwanderung - Lerne heimische Kräuter kennen und mixe deinen eignen Kräutersmoothie) | 10:00 -18:00 SPORTIOL - Warm Up Area |
| 09:45 - 10:15 Cyclocross Jugend U17 w | | | | |
| 09:45 - 10:05 Cyclocross Schüler U15 w | | 12:00 - 13:00 POOL | 13:00 - 14:00 SCHNITZ WORKSHOP | 11:00 - 13:00 Functional - Bootcamp mit Drill Instructor Micha - 90 Minuten Bootcamp plus WarmUp & CoolDown |
| 10:30 - 11:00 Cyclocross Jugend U17 m | 10:00 - 12:00 FMB Practice | | | |
| 11:30 - 12:20 Cyclocross Frauen Elite, U23, C2 | 15:00 - 17:00 FMB Practice | 14:00 - 15:00 LUI HILL | 14:00-15:30 Uhr Q & A mit Dipl. Sportwissenschaftler aus dem Sportiol WellFit Studio THEMA: Wie wichtig ist Krafttraining im Radsport? | 14:00-14:45 Uhr LesMills Grit Strenght Training |
| 11:30 - 12:10 Cyclocross Frauen U19, C2 | | 16:00 - 17:00 L'AUPAIRE | | |
| 12:30 - 13:15 Cyclocross freies Training | 17:00 - 18:30 FMB Qualifying (2 runs) | | 15:30 - 16:30 Q&A Steffi Marth | 15:00-15:45 Uhr BlackRoll Faszien - Workshop |
| 13:30 - 14:00 Cyclocross - Hobby - Rennen für Sportler ohne Lizens | | 18:30 - 20:00 IMPALA RAY | | 16:00 - 16:45 Uhr Mobility Workshop |
| 14:10 - 15:10 Cyclocross freies Training | 19:30 - 20:00 FMB Practice | | | |
| 15:30 - 16:10 Cyclocross - Masters 2/ 3/4 | | 22:00 - 23:00 RAZZ | | 17:00-17:45 Uhr LesMills Grit Cardio Training |
| 16:30 - 17:15 Cyclocross freies Training | 20:00 - 21:15 FMB WORLD TOUR FINALS Dirt Jump Contest | | | 18:00 - 19:00 Cycling im Bunker - Transnation Ride |
| 17:30 - 18:10 Cyclocross - Junioren U19 C2 m | | 23:45 - 01:00 H-BLOCKX | | |
| 19:00 - 20:00 Cyclocross - Männer Elite C2 , Männer U23 C2 | 21:20 - 21:40 FMB SIEGEREHRUNG | | | 19:15 - 20:15 Cycling im Bunker - Party Ride mit DJ DAN WOOD |

4 BIKES FESTIVAL PROGRAMM

SONNTAG 12.09.2021

| BIKE PROGRAMM | RAHMEN PROGRAMM | HAUPTBÜHNE | SIDESPORTS |
|---|--|--|---|
| WHOLE DAY : GRAVEL | 09:00 - 10:00 YOGA | 10:00 - 10:45 DIE DALTONS | Whole Day: SPORTIOL Schnupperkurse - Cycling - für Neugierige bis 18.00 Uhr |
| 08:00 - 15:00 MERCK 4 BIKES CHALLENGE | 10:00 - 12:00 PUMPTRACK CONTEST QUALI | 11:30 - 12:15 MARKUS FABIAN BOB IST DEIN ONKEL | 10:00-18:00 Uhr BlackRoll & Trigger Area |
| 11:00 - 11:30 MERCK KIDS RACE | 12:00 - 13:00 PUMPTRACK CONTEST FINALE | 13:00 - 13:45 SALMA MIT SAHNE | 10:00 - 10:45 Mobility Workshop |
| 8:00 - 15:00 ENDURO RACE | 15:30 - 16:30 WILD RIDE: Wilder Hirsch Charity Rennen | 14:30 - 15:15 PILOTS NOT FLYING | 11:00 - 13:00 Functional - Bootcamp mit Drill Instructor Micha - 90 Minuten Bootcamp plus WarmUp & CoolDown |
| | | 16:00 - 17:00 KOOPA | 10:00 - 18:00 SPORTIOL - Warm Up & Stretching Area |
| | | 17:45 - 18:45 OKTO VULGARIS | 14:00-14:45 LesMills Grit Cardio Training |
| | | 19:30 - 20:30 PANO | 15:00-15:45 BlackRoll - After Ride CoolDown |
| | | 20:30 - 21:00 DJ SIRMAX | |

**ODENWÄLDER
SONNTAG**