





# Hauptprogramm Sonntag 10.09.2023

# Rahmenprogramm (kostenlos)

Uhrzeit	Musik	Bike					Messe	Dirt J./Airbag	Verkersssicherheit	Health	Kids	Schrauber
		CX	Dirt	Enduro	Gravel	Schanzenwerk		Polizei Hessen	Yoga	Mountainbikeschule Bikerei Umstadt	Karl von Drais	
08:00												
08:30												
09:00	Breakfast and Groove											
09:30												
10:00												
10:30										Yoga für Radfahrer*innen Yogamatten werden vom Zen Haus gestellt		
11:00					10:00-11:00 Endurorennen START nach Startliste					Übungseinheit für Kinder ab 9 Jahren mit abschließender Überprüfungsfahrt		
11:30												MTB-Fahrtechnik für Kinder von 5-10 Jahre (Spiel-und Übungsformen auf dem Bike)
12:00			11:00-13:00 CX-Try Out									
12:30												
13:00												
13:30												
14:00												
14:30												
15:00												
15:30												
16:00												
16:30												
17:00												
17:30												
18:00												

10:00-11:00 Endurorennen  
START nach Startliste

11:00-13:00 Free Gravel  
Ride geführt 25km/340hm

11:00-13:00 CX-Try Out

13:00-15:00 CX-Fahrtechnik  
Training 1 crossladen

13:00-14:00 Warm-Up  
Kids-Contest

14:00-15:00 Kids-Contest

ab 14:00 Siegerehrung  
Hauptbühne

Kids Rennen

10:00-17:00 geöffnet

10:00-18:00 Airbag  
geöffnet

Übungseinheit für Kinder ab 9 Jahren  
mit abschließender Überprüfungsfahrt

Übungseinheit für Kinder bis 9 Jahre  
mit abschließender Überprüfungsfahrt

Sicherheits-Demo mit Helmtest

Übungseinheit für Kinder ab 9 Jahren  
mit abschließender Überprüfungsfahrt

Übungseinheit für Kinder bis 9 Jahre  
mit abschließender Überprüfungsfahrt

Verkehrsquiz für Groß und Klein

Yoga für Radfahrer\*innen Yogamatten  
werden vom Zen Haus gestellt

MTB-Fahrtechnik für Kinder von 5-10 Jahre  
(Spiel-und Übungsformen auf dem Bike)

14:00-15:00  
Fahrwerkeinstellung