

Büchinnenplan

Alpstein - Challenge

2012

Stundenplan (12 Lektionen)

Zeit	Art der Lektion – % max. HF	Thema der Class	Instruktoren
09.00 - 09.55	START	Sönd willkommen	RETO
10.00 - 10.55	HEE	Alpatross - Challenge	ALBI
11.00 - 11.55	FARTLEK	Berge aller Welt	SABIN
12.00 - 12.55	HEE	Alpstein that's Endurance	CHRISTIAN
13.00 - 13.55	HILL	Über d'Alp und d'Stei	CECCO
14.00 - 14.55	FARTLEK	'Quäl Dich'	STEPHAN
15.00 - 15.55	HILL	On The Rocks	EVELYNE
16.00 - 16.55	HEE	Push it to the limit	MARIO
17.00 - 17.55	LAPS	4 Seasons around the Alpstein	NADINE
18.00 - 18.55	HILL	Follow Me	MÜHLI
19.00 - 19.55	SURPRISE	Lawine gäge ufe!!!	STÉPHANE
20.00 - 21.00	FINALE	... Appenzöll ...	ALLE