



Roll Dich Fit®
Roll Dich Fit® Cross-Skating-Biathlon
Willingen/Upland, 12.–14.05.2023

Vorläufiger Zeitplan (Änderungen vorbehalten)

► alle weiteren Infos erhalten die angemeldeten Teilnehmer per Mail vor der Veranstaltung.

Freitag	
16:00 Uhr	freies Training mit Nataly und Eduard
Ab 16:00 Uhr	Ankunft in „Das Orange Schaf“
Abend	Abendessen / gemütliches Beisammensein in „Das Orange Schaf“ <i>Hierfür wird es für alle „Anmelder innen“ eine separate Mail zur Auswahl des Essens geben.</i>
Samstag	
09:30 – 10:00 Uhr	Abholung Startnummernleibchen / Bezahlung Startgeld <i>Bitte das Startgeld möglichst passend mitbringen. Starter, die zum ersten Mal dabei sind (Erststarter), erhalten 10€ Ermäßigung beim Massenstart.</i>
10:00 – 10:30 Uhr	Biathlon-Workshop für Erststarter, mit Nataly und Eduard
10:45 – 14:00 Uhr	Massenstart in Gruppen à 10 Starter <i>Jeweils 15 min vor den einzelnen Starts schießen sich die Teilnehmer des folgenden Rennens auf einem Schießstand ein, den sie dann im Rennen nutzen.</i>
14:00 Uhr	Kinderrennen
Nachmittag	KK-Schießen, RDF-Schützenkönig <i>Der genaue Zeitpunkt steht noch nicht fest</i>
15:00 Uhr	Staffel <i>Teilnahme mit eigenen Lasergewehr möglich</i>
Abend	Abendessen und Siegerehrung in "Das Orange Schaf" <i>Hierfür wird es für alle „Anmelder innen“ eine separate Mail zur Auswahl des Essens geben.</i>
Sonntag	
09:30 – 10:00 Uhr	Abholung Startnummernleibchen / Bezahlung Startgeld <i>Starter, die zum ersten Mal dabei sind (Erststarter), erhalten 5€ Ermäßigung, wenn sie ausschließlich bei der Langstrecke starten.</i>
10:00 – 14:00 Uhr	Langstrecke in Gruppen à 10 Starter (Anschießen startgruppenweise)
Ca 14:00 Uhr	Siegerehrung, Verabschiedung und Abbau