

# GIRODAYS 2019

## 23. – 30. JUNI 2019



**SONNTAG**  
23.06.2019



**FREITAG – SAMSTAG**  
28., 29.06.2019



**FREITAG**  
28.06.2019



**SONNTAG**  
30.06.2019

## PROGRAMM GIRODAYS

### SONNTAG, 23.06.2019

7:00 Uhr Start **Kauertaler Gletscherkaiser XXL**

### MITTWOCH, 26.06.2019

15:00 Uhr Einstimmung auf den Dreiländergiro –  
**gemütliche Radausfahrt** (3h) mit **SPORTCOACH Daniel Rubisoier** (Nauders – Reschensee – Spoding – Prad – Reschensee – Nauders ca. 70 – 80 km Runde)

### DONNERSTAG, 27.06.2019

10:00 Uhr **Laktatmessungen** am Schlussanstieg des Dreiländergiros (Norbertshöhe) mit **SPORTCOACH Daniel Rubisoier** – (3h, Kosten Laktatmessung, Auswertung und Nachbesprechung: 29,00 Euro)  
18:30 Uhr Nachbesprechung Laktatmessung  
19:00 Uhr **Vortrag:** Trainingssteuerung, Renneinteilung und Materialcheck vor dem Rennen mit Daniel Rubisoier  
19:00 Uhr **Briefing RATA** im Veranstaltungszentrum

### FREITAG, 28.06.2019

10:00 Uhr **Cappuccino-Runde** (Aktiver Ruhetag) 1,5 Stündige gemütliche Ausfahrt mit Daniel Rubisoier, ca. 40 km Nauders – Umrundung Reschensee – Nauders Inkl. Kaffeestopp & Trainingstipps  
13:00 Uhr **Start RATA** am Postplatz  
13:15 Uhr **Laktatmessungen** am Schlussanstieg des Dreiländergiros (Norbertshöhe) mit **SPORTCOACH Daniel Rubisoier** – (2h, Kosten Laktatmessung, Auswertung und Nachbesprechung: 29,00 Euro)  
17:00 Uhr Nachbesprechung Laktatmessung

### Nightrace 2019

ca. 19:00 Uhr **Vorstellung** der Teams und Profis  
ca. 19:30 Uhr **Halbfinale 1 Nightrace**  
ca. 20:00 Uhr **Kidsrace vom Bikeclub Nauders**  
ca. 20:30 Uhr **Halbfinale 2 Nightrace**  
ca. 21:00 Uhr **Nightrace das Finale**  
ca. 22:00 Uhr **Siegerehrung Nightrace**

### SAMSTAG, 29.06.2019

09:00 – 21:00 Uhr **Startnummernausgabe** beim Festzelt  
09:30 – 19:00 Uhr **Massagen** im Festzelt  
10:00 Uhr **Zieleinlauf RATA** am Postplatz  
10:00 Uhr **Wettkampfvorbereitung**  
Ausfahrt mit **SPORTCOACH Daniel Rubisoier** Grundlagenausfahrt mit variierender Trittfrequenz, samt Sprints (5) zu je 60 Sekunden und maximaler Intensität; Superkompensation. Dauer 2 Stunden.  
12:00 Uhr **Pastaparty** im Festzelt  
17:00 Uhr **Eröffnungsfeier Dreiländergiro** anschließende Siegerehrung RATA

### SONNTAG, 30.06.2019

06:30 Uhr **Start Dreiländergiro**  
12:00 – 17:00 Uhr **Massagen** im Festzelt  
17:30 Uhr **Siegerehrung Dreiländergiro**