Adventcycling 2023

	Sonntag, 03.12. 2023	10 - 10.50h	11 - 11.50h	12 - 12.50h	13 - 14h	Profil	HF	Besonderes
1	**Evelyne**	**Evelyne**				Low to High	65 bis 85%	Start up
2	**Christoph**		**Christoph**			Fartlek	65 bis 85%	
3	**Kathrin**			**Kathrin**		Hill	75 bis 85%	
4	**Chris**				**Chris**	**Surprise**	65 bis 85%	**Finale**
	Sonntag, 10.12. 2023	**10 - 10.50h**	**11 - 11.50h**	**12 - 12.50h**	**13 - 14h**	**Profil**	**HF**	**Besonderes**
1	**Jana**	**Jana**				Low to High	65 bis 85%	Start up
2	**Cecco**		**Cecco**			Intervall ext.	65 bis 85%	
3	**Sidonia**			**Sidonia**		HEE	75 bis 85%	
4	**Stèphane**				**Stèphane**	**Surprise**	65 bis 85%	**Finale**
5								
	Sonntag, 17.12. 2023	**10 - 10.50h**	**11 - 11.50h**	**12 - 12.50h**	**13 - 14h**	**Profil**	**HF**	**Besonderes**
1	**Nadia**	**Nadia**				Low to High	65 bis 85%	Start up
2	**Carlo**		**Carlo**			HEE	75 bis 85%	
3	**Claudia**			**Claudia**		Fartlek	65 bis 85%	
4	**Brigit**				**Brigit**	**Surprise**	65 bis 85%	**Finale**