

Fredag				Lørdag							
U 16		U 17		U17		U16		U 17		U 16	
Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 1	Gruppe 2
0700-0730	Morgenmad	Morgenmad			Morgenmad	Morgenmad			07.15 Morgenmad		0700-0730
0730-0800			Morgenmad				Morgenmad	07.45-08.15			0730-0800
0800-0830	08.10-09.00 IS	08.00-08.45		Morgenmad	08.00-08.45	08.10-09.00 IS	Morgenmad		Teori U17 målmænd		0800-0830
0830-0900	B+Fw special	Ironman 1	08.45-09.30		Ironman 3	Nærkamp		08.45-09.30			0830-0900
0900-0930		09.15-10.05 IS	Ironman 1		09.15-10.05			Ironman 3	09.00-10.30 kamp 2 U17		0900-0930
0930-1000	09.30-10.15	B+Fw special		09.40-10.25	Rundt målet	09.30-10.15	09.40-10.25		2 x 20 min./3 x 15 min		0930-1000
1000-1030	Teori mental		10.20-11.10 IS	Ironman 1		Teori mental	Ironman 3	10.20-11.10 IS			1000-1030
1030-1100	10.30-11.15	10.45-11.30	B+Fw special			10.30-11.30		Nærkamp			1030-1100
1100-1130	Ironman 1	Teori mental		11.25-12.15	11.00-11.45	Ironman 3	11.25-12.15		11.00-12.30 kamp 2 U16		1100-1130
1130-1200	Frokost	Frokost		B+Fw special	Teori mental	Frokost	Rundt målet	Frokost	2 x 20 min./3 x 15 min		1130-1200
1200-1230			Frokost		Frokost				Frokost		1200-1230
1230-1300	12.45-13.35 is		12.45-13.30	Frokost		12.30-13.20 is	Frokost	12.30-13.15	Afslutning		1230-1300
1300-1330	Nord/syd		Teori mental			Rundt målet	13.15-14.00	Teori mental	Frokost		1300-1330
1330-1400		13.50-14.40 is		13.30-14.15	13.35-14.25 is		Teori mental	Snack	Afslutning		1330-1400
1400-1430		Nord/syd	Snack	Teori mental	Spilmomenter	14.00-15.00	14.15-15.15		Hjemrejse		1400-1430
1430-1500	14.30-15.30		14.55-15.45 IS	14.30-15.30		Ironman 4	Ironman 4	14.40-15.30 IS	Sandwich med til turen		1430-1500
1500-1530	Ironman 2		Nærkamp	Ironman 2	15.00-16.00	Snack	Snack	Rundt målet			1500-1530
1530-1600		15.30-16.30		Snack	Ironman 4						1530-1600
1600-1630		Ironman 2			Snack		16.10-17.00	16.00-17.00			1600-1630
1630-1700	16.30 Middag		16.30-17.30	17.15-18.05			Spilmomenter	Ironman 4			1630-1700
1700-1730			Ironman 2	Nærkamp			17.15 Middag				1700-1730
1730-1800		18.30 Middag		17.30-19.00 kamp U16/U17		17.50-18.20 Teori				1730-1800	
1800-1830	18.15-19.45 kamp 1 U16				2 x 20 min./3 x 15 min		Dommer				1800-1830
1830-1900	2 x 20 min./3 x 15 min		19.00-19.20 Teori								1830-1900
1900-1930	"Landskamp"		Hvad skal der til!								1900-1930
1930-2000					19.45 Middag		19.30-21.00 kamp U16/U17				1930-2000
2000-2030			20.15-21.45 kamp 1 U17				2 x 20 min./3 x 15 min				2000-2030
2030-2100	20.30-21.00 Teori		2 x 20 min./3 x 15 min		20.45-21.15 Teori						2030-2100
2100-2130	Hvad skal der til!		"Landskamp"		Dommer						2100-2130
2130-2200	21.30 Frugt og snack				Frugt og snack						2130-2200
2200-2230	God nat		Frugt og snack		God nat		Frugt og snack				2200-2230
2230-2300			God nat				God nat				2230-2300