

LØRDAG					SØNDAG				
Klokken	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 3	Gruppe 4	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 3	Gruppe 4	Klokken
0700-0730					Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	0700-0730
0730-0800									0730-0800
0800-0830									0800-0830
0830-0900	Check in				08:30-10:00	08:30-10:00	08:30-10:00	08:30-10:00	0830-0900
0900-0930					kamp 3	kamp 4	kamp 3	kamp 4	0900-0930
0930-1000	Istræning	Check in			2 x 20 min	2 x 20 min.	2 x 20 min	2 x 20 min.	0930-1000
1000-1030	09.30-10.30		Check in	Check in	Frugt	Frugt	Frugt	Frugt	1000-1030
1030-1100		Istræning	Ironman 1		10:30-11:00	10:30-11:00	10:30-11:00	10:30-11:00	1030-1100
1100-1130	Ironman 1	10.45-11.45	Snack	Ironman 1	kamp 5	kamp 6	kamp 6	kamp 5	1100-1130
1130-1200				Frokost	2 x 20 min.	2 x 20 min	2 x 20 min	2 x 20 min.	1130-1200
1200-1230	Frokost		Istræning						1200-1230
1230-1300		Ironman 1	12.00-13.00		Teori 2	Teori 2	Frokost	Frokost	1230-1300
1300-1330		Frokost		Istræning	Frokost	Frokost	Teori 2	Teori 2	1300-1330
1330-1400	Teori 1		Frokost	13.15-14.15	Hjemrejse				1330-1400
1400-1430	Frugt	Teori 1		Frugt	Husk sandwich til hjemrejse		Husk sandwich til hjemrejse		1400-1430
1430-1500		Frugt	Teori 1						1430-1500
1500-1530	Ironman 2	Ironman 3	Frugt	Teori 1					1500-1530
1530-1600	Ironman 3	Ironman 2		Snack					1530-1600
1600-1630	Snack	Snack	Ironman 2	Ironman 3					1600-1630
1630-1700			Ironman 3	Ironman 2					1630-1700
1700-1730									1700-1730
1730-1800			Middag	Middag					1730-1800
1800-1830	18.00-19.30	18.00-19.30							1800-1830
1830-1900	kamp 1	kamp 1							1830-1900
1900-1930	2 x 20 min.	2 x 20 min.							1900-1930
1930-2000			19.45-21.15	19.45-21.15					1930-2000
2000-2030	Middag	Middag	kamp 2	kamp 2					2000-2030
2030-2100			2 x 20 min	2 x 20 min					2030-2100
2100-2130									2100-2130
2130-2200	Snack	Snack	Snack	Snack					2130-2200
2200-2230									2200-2230
2230-2300									2230-2300

