

		LØRDAG		SØNDAG			
Klokken	U15 vest	U15 øst	Gruppe 1	Gruppe 2			Klokken
0700-0730			Morgenmad kl. 06.45	Morgenmad kl. 07.15			0700-0730
0730-0800							0730-0800
0800-0830			Istræning	Ironman 3			0800-0830
0830-0900			08.00-09.15	Ironman 3			0830-0900
0900-0930			Nærkamp				0900-0930
0930-1000	Check in 9.45		Ironman 3	Istræning			0930-1000
1000-1030		Check in	Ironman 3	09.30-10.45			1000-1030
1030-1100	Istræning	Ironman 1	Frokost	Nærkamp			1030-1100
1100-1130	10.45-12.00	Ironman 1	10.45-11.15	Frokost			1100-1130
1130-1200		Snack		11.15-11.45			1130-1200
1200-1230							1200-1230
1230-1300	Ironman 1	Istræning	12.30-13.45	12.30-13.45			1230-1300
1300-1330	Ironman 1	12.15-13.30	kamp 2	kamp 2			1300-1330
1330-1400	Frokost		2 x 20 min.	2 x 20 min.			1330-1400
1400-1430	Teori 1	Frokost					1400-1430
1430-1500	Frugt	Teori 1	Teori 2	Teori 2			1430-1500
1500-1530		Frugt	Hjemrejse				1500-1530
1530-1600			Husk sandwich til hjemrejse	Husk sandwich til hjemrejse			1530-1600
1600-1630	16.00-17.15	16.00-17.15					1600-1630
1630-1700	kamp 1	kamp 1					1630-1700
1700-1730	2 x 20 min	2 x 20 min					1700-1730
1730-1800	Middag 17.45						1730-1800
1800-1830		Middag 18.15					1800-1830
1830-1900							1830-1900
1900-1930	Ironman 2						1900-1930
1930-2000	Ironman 2	Ironman 2					1930-2000
2000-2030		Ironman 2					2000-2030
2030-2100							2030-2100
2100-2130	Snack	Snack					2100-2130
2130-2200							2130-2200
2200-2230							2200-2230
2230-2300							2230-2300

