

Fredag				Lørdag								
U 16		U 17		U17	U16	U17	U16	U 17		U 16		
Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 1	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 2	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 1	Gruppe 2	
0700-0730	Morgenmad	Morgenmad			Morgenmad	Morgenmad						0700-0730
0730-0800			Morgenmad				Morgenmad	07.30 Morgenmad				0730-0800
0800-0830	08.10-09.00 IS	08.00-08.45		Morgenmad	08.00-08.45	08.10-09.00 IS	Morgenmad					0800-0830
0830-0900	Nord/syd	Ironman 1	08.45-09.30		Ironman 3	Nærkamp		08.45-09.30		08.30 Morgenmad		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	Nord/syd		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	Nord/syd			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		Nord/syd	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	Spilmomenter		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		Spilmomenter	Snack	Teori mental	Spilmomenter	14.00-15.00	14.15-15.15		Hjemrejse		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		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	Snack	Snack	16.30-17.30	16.30-17.20			Spilmomenter	Ironman 4				1630-1700
1700-1730			Ironman 2	Nærkamp				17.15 Middag				1700-1730
1730-1800			17.45 Middag		17.30-19.00 kamp U16/U17		17.50-18.20 Teori					1730-1800
1800-1830	18.00-19.30 kamp 1 U16				2 x 20 min./3 x 15 min		Dommer					1800-1830
1830-1900	2 x 20 min./3 x 15 min		18.20-18.50 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	20.00 Middag		20.00-21.30 kamp 1 U17				2 x 20 min./3 x 15 min					2000-2030
2030-2100	20.45-21.15 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	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