



DETALJERT TIDSPLAN

Torsdag 4. august

16:30 Start «Camp for unge trenere»

Fredag 5. august

14:00 Løpskontoret åpner
14:00–20:00 Ankomst, registrering og innkvartering
14:00–19:00 For-trening. En sprintøkt og én langdistanseøkt.
Begge i gangavstand fra Svensedammen skole
17:00–19:00 Middag
20:00 Trener- og lagledermøte
20:45 Kretsmøter
21:00–22:30 Kveldsmat
23:00 Ro

Lørdag 6. august – Hovedløpet sprint på Konnerud skole

08:00–10:30 Frokost
11:00–14:30 HL sprint
Ca. kl. 15:00 Blomsterseremoni og premieutdeling
16:30–18:30 Middag
18:30 Trener- og lagledermøte
19:30 Kretsmøter
21:00–22:30 Kveldsmat
23:00 Ro

Søndag 7. august – Hovedløpet langdistanse på Skioldhytta

07:00–10:00 Frokost
08:30–11:00 Busser til arena
10:00–15:00 HL langdistanse
Ca. kl. 15:00 Blomsterseremoni og premieutdeling
16:00–16:30 Busser tilbake til skolen
17:30 Treningsgruppene samles og blir kjent
18:00 Festmiddag
20:00 Trener- og lagledermøte
20:00–23:30 Disko
21:00 Leder-/trenerkaffe
21:30–23:00 Kveldsmat
24:00 Ro

**Mandag 8. august**

07:30–09:30	Frokost
09:00	Start første gruppe, aktivitetsdag
10:50	Start siste gruppe, aktivitetsdag
16:30–18:30	Middag
19:00	Inspirasjonsforedrag i Konnerudhallen med Lage Sofienlund
20:30	Trener- og lagledermøte
21:00–22:30	Kveldsmat
23:00	Ro

Tirsdag 9. august:

07:30–09:30	Frokost
09:00	Avgang til o-teknisk trening første gruppe
10:15	Avgang til o-teknisk trening siste gruppe
14:30	Første fellesstart moro-løp
15:45	Siste fellesstart moro-løp
16:00	Fellesstart moro-løp for ledere og trenere
16:30–18:30	Middag
19:00	Trener- og lagledermøte
19:30	Kretsmøter
20:00–23:00	Disko
21:00–22:30	Kveldsmat
24:00	Ro

Onsdag 10. august – Kretsstafetten

07:00–09:00	Frokost
10:00	Start kretsstafett
Fra 11:00	Utdeling av baguetter
Ca. kl. 12:00	Premieutdeling og avslutning