

# Ukeprogram Hard Rocx Terrengcamp 26.juni-30.juni 2017

## Mandag 26.juni

Kl.09.00-12.00 Innsjekk  
Kl. 12.00 Velkommen med servering av baguett.  
Kl. 13.00-15.00 *Bli kjent* på sykkel – teknisk kartlegg/nivå.  
kl 15.00-16.00 Fellesskap hytta  
kl. 16.30 Middag  
kl. 18.00-20.00 Sykkel lek/quiz, bading  
Kl. 20.00-20.30 Kveldsmat

## Tirsdag 27.juni

Kl.08.00 Vekking  
kl. 08.30 Frokost  
kl. 09.15-11.30 Første økt som er terrengsykling/teknikk/flyt. Gruppeinndeling  
kl. 11.30-12.30 Lunsj/fri  
kl. 12.30-16.00 Stisykling fjellet  
kl. 16.00-1630 sykkelvask/stell  
kl. 16.30-17.00 Middag  
kl. 17.00-18.00.00 Egen tid  
kl. 18.00-20.00 Felles aktivitet(ikke sykkel)i vår regi  
kl 20.00-20.30 Kveldsmat

## Onsdag 28.juni

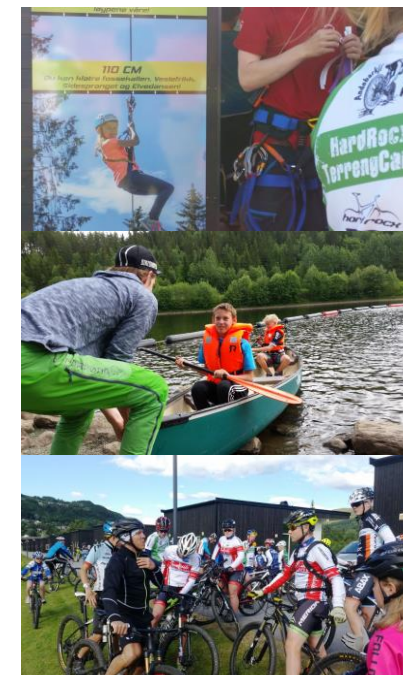
Kl.08.00 Vekking  
kl. 08.30 Frokost  
kl. 09.15-1600 Stitur på fjellet med sykkel/teknikk lunsj. 2 ulike turer-nivå,  
kl. 16.00-18.00 Grilling i Ferieparken, Sosialt med quiz og morsomme aktiviteter  
kl 18.00-20.00 Egen tid, med sykkelvask og stell.  
kl. 20.00-20.30 Kveldsmat

## Torsdag 29.juni

Kl.08.00 Vekking  
kl. 08.30 Frokost  
kl. 09.15-10.00 Morgentrim  
kl. 10.30-16.00 Klatreparkedag for alle, samt valgfrie økter, lunsj serveres under aktivitetene.  
kl. 16.00-16.30 Middag  
Kl 1800-2000 Rundbaneritt Sparebank1Cup i Ferieparken  
kl 20.00-22.00 Kveldsmat, premieutdeling, sosialt

## Fredag 30.juni

Kl.08.00 Vekking  
kl. 08.30 Frokost - pakking  
kl. 09.30-11.00 Ferdighetsløype/teknikk merke sykkel – i parken.  
kl. 11.30-13.00 Lunsj/rydding  
kl. 13.00 Takk for i år



### Fast program/rutiner hver dag

kl 2030-2230 på/rundt hytten – instruktør har ansvar for hver sin hytte og de som bor der.

Kl 2200-2230 Kveldsstell og i seng.

kl 2230-0030 Vakter kontrollerer hytter og området.

Vi registrerer alle deltagerne til følgende tider:

Kl 0800 – kl 08.45 – kl 0930 – Lunsj – Middag – Kveldsmat – kl 2230 + før/under/etter alle aktiviteter

