

Ukeprogram **Hard Rocx** Terrengcamp 25.juni-29.juni 2018

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 Rulleski og skiskyting
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 sykkellek/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 Klatrepark dag 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

