

# Schema

## Fredag

13.00	Hotellrummen tillgängliga på Scandic Upplands Väsby
16.00-17.00	
15.00-17.30	Cykelinlämning på Scandic
17.00-17.45	Avprickning och utdelning goodiebag + fika i A-hallen i Vilunda sporthall
18.00-19.15	Kickoff inne i Vilundahallen Föräldramöte i entrén
19.30	Middag på Scandic - grön och gul grupp
20.00	Middag på Scandic - orange och blå grupp
20.30-21.30	Ledarsamling på hotellet

## Lördag

Orange grupp = 1999-2002      Blå grupp= 2003-2005      Grön grupp= 2006-2007      Gul grupp= 2008-2009

### Frukost från

06.15	Samling 07.40 i entrén <b>simhallen</b>		Samling 07.45 i entrén <b>hotellet</b>	
08.00-09.00	<b>Simning</b> Simhallen	<b>Yoga</b> Kampsporthallen Välj själv på plats vilket du vill vara med på	<b>Rörlighet</b> A-hallen	
09.00-10.00	09.15-10.00 Yoga rörlighet, Kampsporthallen (ligger inne i Vilundahallen)	<b>Simning</b> Simhallen	<b>Inomhuspass</b> i B-hallen	<b>Inomhuspass</b> A-hallen
Fika	10.30-11.00	10.30-11.00	10.00-10.30	10.00-10.30
11.00-12.15	Löpbaserat utepass Vilundavallen/skogen	Löpbaserat utepas Vilundavallen	10.30-11.15 Hinderbana/styrka A-hallen	10.30-11.15 Yoga B-hallen
			10.30-11.15 Yoga B-hallen	10.30-11.15 Hinderbana/styrka A-hallen
Lunch	12.30-13.30	12.30-13.30	12.00-13.00	12.00-13.00
13.30	Teoripass Scandic lokal Hagängen	Teoripass Scandic lokal Hagängen	13.00-13.45 Löpbaserat utomhuspass Vilundavallen	13.00-13.45 Tipspromenad Utomhus kring Vilundahallen
			13.45-14.30 Tipspromenad Utomhus kring Vilundahallen	13.45-14.30 Löpbaserat utomhuspass Vilundavallen
Fika	15.00-15.15	15.00-15.15	14.45-15.15	14.45-15.15
15.15-16.15	Crossfit/funktionell träning Vilundahallen Hall A+ B	Crossfit/funktionell träning Vilundahallen Hall A+ B	<b>Simning</b> Simhallen  Triathlonsimning i slutet	<b>Simning</b> Simhallen
16.30-17.30	Gruppfoto inne i simhallen Triathlonsimning	Gruppfoto inne i simhallen Triathlonsimning	Gruppfoto Äventyrsbad Här ansvarar föräldrarna för barnen	Gruppfoto Äventyrsbad Här ansvarar föräldrarna för barnen
Middag	18.30	18.30	18.00	18.00
19.00-21.00	Spelhåla och Disco	Spelhåla och Disco	Disco och Spelhåla	Disco och Spelhåla
ca 20.00-21.00	Ledarsamling inför cykel på Arlanda Testtrack			

## Söndag

08.45	Cykel ut till Arlanda för de som vill, får och födda 2003 eller tidigare. Endast racer.				
09.00	Avfärd mot Arlanda				
10.00	Rundbanan	Rundbanan	Duathlon + Växlingar + teknik	Duathlon + Växlingar + teknik	MTB pass
11.15	11.15-11.30	11.15-11.30	10.45	10.45	
11.30-13.00	Duathlon + Växlingar + teknik	Duathlon + Växlingar + teknik	Rundbanan	Rundbanan	MTB pass
	Rundbanan	Rundbanan			
13.00	Lunch i omgångar				
13.45	Gruppfoto				
14.00	Tack och hejdå!				