

# VARC CAMP 2024

... Forbehold for ændringer :-)



## TIRSDAG d. 2. juli

	BT	Begyndere	Rutinerede+talenttrup	Tur ruller
7.00-7.30				
7.30-8.00				
8.00-8.30				
8.30-9.00	Ankomst og udpakning			
9.00-9.30				
9.30-10.00	Velkomst	Velkomst	Velkomst	Velkomst
10.00-10.30	Træning på banen	Fælles aktivitet		
10.30-11.00				
11.00-11.30				
11.30-12.00				
12.00-12.30	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost
12.30-13.00	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost
13.00-13.30				
13.30-14.00		Rul og leg		
14.00-14.30			Træning på banen	
14.30-15.00				
15.00-15.30				
15.30-16.00		Træning på banen		
16.00-16.30				
16.30-17.00				
17.00-17.30	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad
17.30-18.00	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad
18.00-18.30				
18.30-19.00			Træning på banen	Tur rul (Nicoline)
19.00-19.30				Tur rul (Nicoline)
19.30-20.00	Træning på banen	Fællesaktivitet		Tur rul (Nicoline)
20.00-20.30				Tur rul (Nicoline)
20.30-21.00				
21.00-21.30				
21.30-22.00				
22.00-22.30	Godnat	Godnat	Godnat	Godnat
22.30-23.00				

## Onsdag d. 3. juli



	BT	Begyndere	Rutinerede+talenttrup	Tur ruller
7.00-7.30				
7.30-8.00	Morgengymnastik	Morgengymnastik	Morgengymnastik	Morgengymnastik
8.00-8.30	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad
8.30-9.00	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad
9.00-9.30				
9.30-10.00				
10.00-10.30	Fællesaktivitet	Træning på banen	Fællesaktivitet	
10.30-11.00				
11.00-11.30				

11.30-12.00	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	
12.00-12.30	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	
12.30-13.00		Fællesaktivitet			
13.00-13.30	Træning på banen	Fællesaktivitet		Tur rul (Henk?)	
13.30-14.00				Tur rul (Henk?)	
14.00-14.30				Tur rul (Henk?)	
14.30-15.00				Tur rul (Henk?)	
15.00-15.30				Tur rul (Henk?)	
15.30-16.00	Fællesaktivitet	Rul og leg	Træning på banen		
16.00-16.30					
16.30-17.00					
17.00-17.30	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	
17.30-18.00	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	
18.00-18.30			Træning på banen	Tur rul (Nicoline)	
18.30-19.00				Tur rul (Nicoline)	
19.00-19.30	Træning på banen	Fællesaktivitet		Tur rul (Nicoline)	
19.30-20.00				Tur rul (Nicoline)	
20.00-20.30					
20.30-21.00					
21.00-21.30					
21.30-22.00					
22.00-22.30	Godnat	Godnat	Godnat	Godnat	
22.30-23.00					



### Torsdag d. 4. juli

BT                      Begyndere                      Rutinerede+talenttrup                      Tur ruller

7.00-7.30				
7.30-8.00	Morgenmotion	Morgenmotion	Morgenmotion	Morgenmotion
8.00-8.30	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad
8.30-9.00	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad
9.00-9.30				
9.30-10.00	Træning på banen	Fællesaktivitet	Træning på banen	
10.00-10.30				
10.30-11.00				
11.00-11.30				
11.30-12.00	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost
12.00-12.30	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost
12.30-13.00				
13.00-13.30	Alternativ træning	Træning på banen	Rul og leg	Tur ruller (Henk?)
13.30-14.00				Tur ruller (Henk?)
14.00-14.30				Tur ruller (Henk?)
14.30-15.00				Tur ruller (Henk?)
15.00-15.30			Træning på banen	
15.30-16.00				
16.00-16.30	Klargøring til fest - Småopgaver			
16.30-17.00				
17.00-17.30				
17.30-18.00				
18.00-18.30	Fest middag	Fest middag	Fest middag	Fest middag
18.30-19.00	Fest middag	Fest middag	Fest middag	Fest middag

19.00-19.30  
 19.30-20.00  
 20.00-20.30  
 20.30-21.00  
 21.00-21.30  
 21.30-22.00  
 22.00-22.30  
 22.30-23.00

Fest middag	Fest middag	Fest middag	Fest middag
Fest	Fest	Fest	Fest
Fest	Fest	Fest	Fest
Fest	Fest	Fest	Fest
Fest	Fest	Fest	Fest
Fest	Fest	Fest	Fest

Fællesoprydning og go'nat



## Fredag d. 5. juli

**BT**                      **Begyndere**                      **Rutinerede+talenttrup**

7.00-7.30  
 7.30-8.00  
 8.00-8.30  
 8.30-9.00  
 9.00-9.30  
 9.30-10.00  
 10.00-10.30  
 10.30-11.00  
 11.00-11.30  
 11.30-12.00  
 12.00-12.30  
 12.30-13.00  
 13.00-13.30

Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad
Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad

Rul på banen	Rul og leg	Rul på banen
--------------	------------	--------------

Fælles afslutning på banen

Frokost	Frokost	Frokost
Frokost	Frokost	Frokost

Fælles oprydning og vi ses til næste år :-)