

# 2013 Sommerleir Langesund



Ukeplan barn:

| Dagsplan:                                                                                                                                                                                                 | Kommentarer:                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Lørdag</b><br>Oppmøte registrering kl. 1700<br>Kveldsmat kl. 1900<br>Velkomstmøte kl. 1930                                                                                                             |                                                                                                                                                                  |
| <b>Søndag</b><br>0730 Vekking<br>0745 - 0830 Frokost<br>0900 - 1100 Trening<br>1130 - 1330 Lunch/bading<br>1330 - 1530 Trening<br>1800 - 1900 Middag<br>2000 Aktivitet-Rebusløp<br>2200 Rotid             |                                                                                                                                                                  |
| <b>Mandag</b><br>0730 Vekking<br>0745 - 0830 Frokost<br>0900 - 1100 Trening<br>1130 - 1330 Lunch/bading<br>1330 - 1530 Trening<br>1800 - 1900 Middag<br>2000 Aktivitet-Planlegge onsdag<br>2200 Rotid     |                                                                                                                                                                  |
| <b>Tirsdag</b><br>0800 Vekking<br>0830 Frokost<br>1100 - 1300 Trening<br>1300 - 1600 Lunch/bading<br>1600 - 1800 Trening<br>1830 - 1930 Middag<br>1930-2045 Aktivitet-disko<br>2200 Rotid                 |                                                                                                                                                                  |
| <b>Onsdag:</b><br>0730 Vekking<br>0745 - 0830 Frokost<br>0900 - 1100 Trening<br>1100 - 1330 Lunch/bading<br>1330 - 1530 Trening<br>1800 - 1900 Middag-grilling<br>1900 Aktivitet-avslutning<br>2230 Rotid |                                                                                                                                                                  |
| <b>Torsdag:</b><br>0730 Vekking<br>0745 - 0830 Frokost<br>0830 Utsjekk av hotellet<br>10-1130 Trening<br>1130-1230 Lunch<br>13-15 Gradering<br>Hjemreise senest kl. 16                                    | Utsjekk av hotellrommet, alle på rommet gjør dette samtidig. Bagasje lagres på møterommet, spør gruppeleder hvor. Gradering, resultat gis fortløpende. Hjemreise |