



TIDSPLAN CAMP SOLA 2025

SØNDAG							
	GR. 1	GR. 2	GR. 3	GR. 4	GR. 5	GR. 6	GR. 7
15:30-17:00	Ankomst						
17:30-17:50	KICK OFF BASISHALLEN						
18:00-18:30	Middag team A						
18:40-19:10	Middag team B						
19:15-20:00	Bli kjent	Bli kjent	Bli kjent	Bli kjent			
20:00-20:45					Bli kjent	Bli kjent	Bli kjent
20:45-21:15	Kveldsmat team A						
21:25-22:00	Kveldsmat team B						
23:00	Ro i gangen						

MANDAG							
	GR. 1	GR. 2	GR. 3	GR. 4	GR. 5	GR. 6	GR. 7
07:30-08:00	Frokost team A						
08:10-08:40	Frokost team B						
09:00-10:30	Basishall 1	Teknikk	Frittstående	Basishall 2	Åsenhallen	Saltohall	Uteaktivitet
10:30-11:00	Fruktpause						
11:00-12:30	Frittstående	Basishall 1	Teknikk	Uteaktivitet	Basishall 2	Åsenhallen	Saltohall
12:30-13:10	Lunsj team A						
13:15-13:45	Lunsj team B						
14:00-15:30	Saltohall	Uteaktivitet	Basishall 1	Teknikk	Frittstående	Basishall 2	Åsenhallen
15:30-16:00	Fruktpause						
16:00-17:30	Åpen modul						
17:30-18:10	Middag team A						
18:15-18:45	Middag team B						
19:00-21:00	Showoff treninger + åpenhall/sosialsone/volleyball						
20:30-21:00	Kveldsmat team A						
21:00-21:30	Kveldsmat team B						
21:30-22:00	Felles sosialisering						
23:00	Ro i gangen						

TIRSDAG							
	GR. 1	GR. 2	GR. 3	GR. 4	GR. 5	GR. 6	GR. 7
07:30-08:00	Frokost team A						
08:10-08:40	Frokost team B						
09:00-10:30	Åsenhallen	Saltohall	Uteaktivitet	Basishall 1	Teknikk	Frittstående	Basishall 2
10:30-11:00	Fruktpause						
11:00-12:30	Basishall 2	Åsenhallen	Saltohall	Uteaktivitet	Basishall 1	Teknikk	Frittstående
12:30-13:10	Lunsj team A						
13:15-13:45	Lunsj team B						
14:00-15:30	Frittstående	Basishall 2	Åsenhallen	Saltohall	Uteaktivitet	Basishall 1	Teknikk
15:30-16:00	Fruktpause						
16:00-17:30	Åpen modul						
17:30-18:10	Middag team A						
18:15-18:45	Middag team B						
19:00-21:00	Showoff treninger + åpenhall/sosialsone/volleyball						
20:30-21:00	Kveldsmat team A						
21:00-21:30	Kveldsmat team B						
21:30-22:15	TRENERSHOW						
23:00	Ro i gangen						

ONSDAG							
	GR. 1	GR. 2	GR. 3	GR. 4	GR. 5	GR. 6	GR. 7
07:30-08:00	Frokost team B						
08:10-08:40	Frokost team A						
09:00-10:30	Teknikk	Frittstående	Basishall 2	Åsenhallen	Saltohall	Uteaktivitet	Basishall 1
10:30-11:00	Fruktpause						
11:00-12:30	Basishall 1	Teknikk	Frittstående	Basishall 2	Åsenhallen	Saltohall	Uteaktivitet
12:30-13:10	Lunsj team B						
13:15-13:45	Lunsj team A						
14:00-15:30	Uteaktivitet	Basishall 1	Teknikk	Frittstående	Basishall 2	Åsenhallen	Saltohall
15:30-16:00	Fruktpause						
16:00-17:30	Showoff trening / Åpen modul (Hall to)						
17:30-18:10	Middag team B						
18:15-18:45	Middag team A						
19:00-21:00	Kanonball turnering						
20:30-21:00	Kveldsmat team B						
21:00-21:30	Kveldsmat team A						
21:30-22:00	Felles sosialisering						
23:00	Ro i gangene						

TORSDAG							
	GR. 1	GR. 2	GR. 3	GR. 4	GR. 5	GR. 6	GR. 7
07:30-08:00	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost			
08:10-08:40	SURFING				Frokost	Frokost	Frokost
09:00-10:30					Basishall 1	Basishall 2	Saltohall
10:30-11:00					Fruktpause		
11:00-12:30					Saltohall	Basishall 1	Basishall 2
12:30-13:10					Lunsj	Lunsj	Lunsj
13:15-13:45	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj	SURFING		
14:00-15:30	Basishall 1	Basishall 2	Saltohall	Saltohall			
15:30-16:00	Fruktpause						
16:00-17:30	Basishall 2	Saltohall	Saltohall	Basishall 1			
17:30-18:10	Middag team B						
18:15-18:45	Middag team A						
19:15-21:00	SHOWOFF OPPVISNING						
21:00-21:30	Kveldsmat team B						
21:15-21:45	Kveldsmat team A						
21:30-22:30	VANNPARTY + VOLLEYBALL						
23:00	Ro i gangen						

FREDAG							
	GR. 1	GR. 2	GR. 3	GR. 4	GR. 5	GR. 6	GR. 7
08:00-08:30	Frokost team B						
08:40-09:10	Frokost team A						
09:00-10:30	Rydding	Rydding	Rydding	Rydding	Åpen hall	Åpen hall	Åpen hall
10:30-11:00	Fruktpause						
11:00-12:30	Åpen hall	Åpen hall	Åpen hall	Åpen hall	Rydding	Rydding	Rydding
12:30-13:00	Lunsj team B						
13:05-13:35	Lunsj team A						
13:45	Avslutning i Fjogstad-Hus Turnarena (basishallen)						

Beskrivelse av områdene:

Basishall 1 (Fjogstad-hus Turnarena): Fasttrack, tumbling, airtrack, 3 x stortrampoliner

Basishall 2 (Fjogstad-hus Turnarena): Trampett til skum, 2 x trampett til grop, 1 stortrampoline

Saltohall (Hall To): Tumbling, airtrack, 2 x trampett til grop, 4 x stortrampoline

Frittstående (Hall to): Speilsal, frittstående tepper, motorikksal

Åsenhallen: Badminton/ballspill

Teknikk (Fjogstad-hus Turnarena/RG-sal): Skråkiler, airtrack, tumbling, trampett, klosser mm.

Åpen modul: Tren på det én ønsker, basishall 1, 2, Saltohall, Frittstående, Sosial sone

Uteaktivitet: