

Kjøreplan Sognsvann Sommerskole 2022 - Barneteam

UKE 25

Grupper:

Årskull	Farge	Trener I	Trener II	Trener III
2014	Grønn	Tora Køste	Teodor Landsverk	
2013	Blå	Fredrik Haraldstad	Valdemar Irgens	
2012	Gul	Maren Køste	Fredrik Michelsen	
2011	Rød	Marius Sæther	Elen Simonsen	Pia Stangebye

Dagsplan:

Oppmøte barn	08:30
Første økt	08:45 – 10:15
Lunch	10:15 – 11:00
Andre økt:	11:00 – 12:00
Frukt & Chill:	12:00 – 13:00
Tredje økt:	13:00 – 14:30
Oppsummering/Bånn Gass:	14:30 – 15:00
Henting/dags slutt:	15:00

Ordforklaringer/forkortelser:

AB	Asfaltbanen (ved blåbua, retning Sognsvann over fotballbanene, fra klubbhuset)
GVT	Gangveien mot Trafoen (Trafoen ligger retning Kolonihagen/Gaustadjordet (enden av Nordbergvn))
TB	Tennisbanen ved blåbua/Afaltbanen
OS & OR	Oppsummering av dagen og opprop
RSKI	Rulleski

DAGENE I UKE 25

MANDAG				
	GRØNN	BLÅ	GUL	RØD
	2014	2013	2012	2011
08:30-08:45	Oppmøte utøvere & Info om dagen	Oppmøte utøvere & Info om dagen	Oppmøte utøvere & Info om dagen	Oppmøte utøvere & Info om dagen
08:45-10:15	Rulleski på AB Bremsing Balanse & Lek	Rulleski på AB Bremsing Balanse & Lek	Rulleski på AB Bremsing Balanse & Lek	Rulleski på GVT Parøvelser Stafetter
10:15-11:00	Felles lunsj	Felles lunsj	Felles lunsj	Felles lunsj
11:00-12:00	Kanonballturnering på TB	Kanonballturnering på TB	Kanonballturnering på TB	Kanonballturnering på TB
12:00-13:00	Frukt & Chill	Frukt & Chill	Frukt & Chill	Frukt & Chill
13:00-14:30	Styrke stafetten	Styrke stafetten	Styrke stafetten	Løp Langtur med innlagte øvelser
14:30-15:00	OS & OR BånnGass prisen	OS & OR BånnGass prisen	OS & OR BånnGass prisen	OS & OR BånnGass prisen

TIRSDAG				
	GRØNN	BLÅ	GUL	RØD
	2014	2013	2012	2011
08:30-08:45	Oppmøte utøvere & Info om dagen	Oppmøte utøvere & Info om dagen	Oppmøte utøvere & Info om dagen	Oppmøte utøvere & Info om dagen
08:45-10:15	Rulleski på AB Ballspill	Rulleski på AB Ballspill	Rulleski på GVT RSKI sprint	Motbakkeløp
10:15-11:00	Felles lunsj	Felles lunsj	Felles lunsj	Felles lunsj
11:00-12:00	Vannkrig	Vannkrig	Vannkrig	Vannkrig
12:00-13:00	Frukt & Chill	Frukt & Chill	Frukt & Chill	Frukt & Chill
13:00-14:30	Moro i myra Fotball & stafett	Moro i myra Fotball & stafett	Langtur med innlagte øvelser	Rulleski på GVT
14:30-15:00	OS & OR BånnGass prisen	OS & OR BånnGass prisen	OS & OR BånnGass prisen	OS & OR BånnGass prisen

ONSDAG				
	GRØNN	BLÅ	GUL	RØD
	2014	2013	2012	2011
08:30-08:45	Oppmøte utøvere & Info om dagen	Oppmøte utøvere & Info om dagen	Oppmøte utøvere & Info om dagen	Oppmøte utøvere & Info om dagen
08:45-10:15	Rulleski på AB Rulleskisprint	Rulleski på AB Rulleskisprint	Hinder- Løype	Rulleski på GVT Duhatlon
10:15-11:00	Felles lunsj	Felles lunsj	Felles lunsj	Felles lunsj
11:00-12:00	Sognsvann Challenge	Sognsvann Challenge	Sognsvann Challenge	Sognsvann Challenge
12:00-13:00	Frukt & Chill	Frukt & Chill	Frukt & Chill	Frukt & Chill
13:00-14:30	Hinder- Løype	Hinder- Løype	Myrøkt	Myrøkt
14:30-15:00	OS & OR BånnGass prisen	OS & OR BånnGass prisen	OS & OR BånnGass prisen	OS & OR BånnGass prisen

TORSDAG				
	GRØNN	BLÅ	GUL	RØD
	2014	2013	2012	2011
08:30-08:45	Oppmøte utøvere & Info om dagen	Oppmøte utøvere & Info om dagen	Oppmøte utøvere & Info om dagen	Oppmøte utøvere & Info om dagen
08:45-10:15	Rulleski på AB Balanse & svinging	Mesternes Mester	Motbakkeløp	Rulleski på GVT Rulleskisprint
10:15-11:00	Felles lunsj	Felles lunsj	Felles lunsj	Felles lunsj
11:00-12:00	Musikk Quiz	Musikk Quiz	Musikk Quiz	Musikk Quiz
12:00-13:00	Frukt & Chill	Frukt & Chill	Frukt & Chill	Frukt & Chill
13:00-14:30	Mesternes Mester	Rulleski sprint	Rulleski på AB Rulleskisprint	Styrkestafetten
14:30-15:00	OS & OR BånnGass prisen	OS & OR BånnGass prisen	OS & OR BånnGass prisen	OS & OR BånnGass prisen

FREDAG				
	GRØNN	BLÅ	GUL	RØD
	2014	2013	2012	2011
08:30-08:45	Oppmøte utøvere & Info om dagen	Oppmøte utøvere & Info om dagen	Oppmøte utøvere & Info om dagen	Oppmøte utøvere & Info om dagen
08:45-10:15	Rulleski på AB Parøvelser/ samarbeid	Parstafetter	Rulleski på AB Parøvelser/ samarbeid	Mesternes Mester
10:15-11:00	Felles lunsj	Felles lunsj	Felles lunsj	Felles lunsj
11:00-12:00	Vent å se...!	Vent å se...!	Vent å se...!	Vent å se...!
12:00-13:00	Frukt & Chill	Frukt & Chill	Frukt & Chill	Frukt & Chill
13:00-14:30	Parstafetter	Rulleski på AB Parøvelser/ samarbeid	Mesternes Mester	Rulleski AB Balanse + 1 skikjøring
14:30-15:00	OS & OR BånnGass prisen	OS & OR BånnGass prisen	OS & OR BånnGass prisen	OS & OR BånnGass prisen