

Kjøreplan Sognsvann Sommerskiskole 2023 - Barneteam

UKE 27

Grupper:

Årskull	Farge	Trener I	Trener II	Trener III
2015 - 2014	Blå	Kasper	Thea G	Maren
2013 -2012	Rød	Ferdinand	Tora	Bo S

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 26

MANDAG		
	BLÅ	RØD
	2015 - 2014	2013 - 2012
08:30-08:45	Oppmøte utøvere & Info om dagen	Oppmøte utøvere & Info om dagen
08:45-10:15	Rulleski på AB Bremsing Balanse & Lek	Rulleski på GVT Parøvelser, Stafetter
10:15-11:00	Felles lunsj	Felles lunsj
11:00-12:00	Kanonballturnering på TB	Kanonballturnering på TB
12:00-13:00	Frukt & Chill	Frukt & Chill
13:00-14:30	Styrke stafetten	Løp Langtur med innlagte øvelser
14:30-15:00	OS & OR BånnGass prisen	OS & OR BånnGass prisen

TIRSDAG		
	BLÅ	RØD
	2015 - 2014	2013 - 2012
08:30-08:45	Oppmøte utøvere & Info om dagen	Oppmøte utøvere & Info om dagen
08:45-10:15	Rulleski på AB Ballspill	Motbakkeløp
10:15-11:00	Felles lunsj	Felles lunsj
11:00-12:00	Musikk Quiz	Musikk Quiz
12:00-13:00	Frukt & Chill	Frukt & Chill
13:00-14:30	Moro i myra Fotball & stafett	Rulleski på GVT
14:30-15:00	OS & OR BånnGass prisen	OS & OR BånnGass prisen

ONSDAG		
	BLÅ	RØD
	2015 - 2014	2012 - 2012
08:30-08:45	Oppmøte utøvere & Info om dagen	Oppmøte utøvere & Info om dagen
08:45-10:15	Rulleski på AB Rulleskisprint	Rulleski på GVT Duhatlon
10:15-11:00	Felles lunsj	Felles lunsj
11:00-12:00	Sognsvann Challenge	Sognsvann Challenge
12:00-13:00	Frukt & Chill	Frukt & Chill
13:00-14:30	Hinder- Løype	Myrøkt
14:30-15:00	OS & OR BånnGass prisen	OS & OR BånnGass prisen

TORSDAG		
	BLÅ	RØD
	2015 - 2014	2012 - 2013
08:30-08:45	Oppmøte utøvere & Info om dagen	Oppmøte utøvere & Info om dagen
08:45-10:15	Mesternes Mester	Rulleski på GVT Rulleskisprint
10:15-11:00	Felles lunsj	Felles lunsj
11:00-12:00	Den Store Fotballkampen	Den Store Fotballkampen
12:00-13:00	Frukt & Chill	Frukt & Chill
13:00-14:30	Rulleski sprint	Styrkestafetten
14:30-15:00	OS & OR BånnGass prisen	OS & OR BånnGass prisen

FREDAG		
	BLÅ	RØD
	2014 - 2015	2012 - 2013
08:30-08:45	Oppmøte utøvere & Info om dagen	Oppmøte utøvere & Info om dagen
08:45-10:15	Parstafetter	Mesternes Mester
10:15-11:00	Felles lunsj	Felles lunsj
11:00-12:00	Den Store Vannkrigen Vent å se...!	Den Store Vannkrigen Vent å se...!
12:00-13:00	Frukt & Chill	Frukt & Chill
13:00-14:30	Rulleski på AB Parøvelser/ samarbeid	Rulleski AB Balanse + 1 skikjøring
14:30-15:00	OS & OR BånnGass prisen	OS & OR BånnGass prisen