

- 08.00 Morgonsamling**
Jonas Appelgren
Lilla kullen (Nattfikstältet)
- 08.30 Motion : Vattengympa med Anna**
Vara Utomhusbad
- 09.00 Hellensk mångkamp och stafett – teoretisk del.**
Bendersvallen (Alléhallen)
- 09.30 Utflykt : Sparlösastenen **FÖRANMÄLAN****
Följ med på en historisk resa till Sveriges näst mest berömda runsten, Sparlösastenen. Om den berättar Håkan Brander. Resan fortsätter med besök på Lumbers hög och med att titta på liljestenar, som det finns flest av i Västergötland. Om dessa mm berättar arkeologen Anna Nyqvist Thorsson.
Samling vid INFO för gemensam avfärd i egna fordon.
- 12.00 Förbundsbudgeten**
Varför ser den ut som den gör? Se sidan 29 för mer information.
Nattfikstältet
- 13.00 Barn : FrisksportKUL / Expedition Junior**
Tema Kultur. Se sidan 8 för mer information.
Ritaregården
- 13.00 Veteran : Veteranmotion,**
Torsgårdsskolan, sal 130
- 13.00 Motion : Medelgympa med Anna**
Träningscampen, (ASKO-hallen)
- 14.00 FEL **FÖRANMÄLAN****
Instruktion och brickutlämning. Se sidan 11 för mer information.
Träningscampen (ASKO-hallen)
- 14.15 2snåret**
En lekfull aktivitet för de som vill ta en paus från allt chillande eller tävlande.
Träningscampen (ASKO-hallen)
- 14.15 Föreläsning : Evy Palm**
Evy Palm, känd och framgångsrik löpare, berättar om sitt liv som långlöpare och erfarenheter från Mästarnas mästare.
Nattfikstältet
- 15.30 Motion : Body Combat med Lotta**
Träningscampen (ASKO-hallen)
- 16.00 Workshop : HLR-instruktion **FÖRANMÄLAN****
Med Henric Söderlund. Se sidan 9 för mer information.
Torsgårdsskolan, sal 109
- 16.00 Workshop : Bugg med Varabuggarna **FÖRANMÄLAN****
Se sidan 9 för mer information.
Nattfikstältet
- 16.30 Orientering **FÖRANMÄLAN****
Lägerdeltagare är välkomna att delta i träningsorientering som Ryda SK arrangerar i Arentorp, c:a 9 km från lägret. Första start klockan 17:00. Se sidan 37 för mer information.
Samling vid INFO för gemensam avfärd i egna fordon.
- 18.30 Juniorlägerbål med Mats Johansson och vänner**
Lägerbålsplatsen (Nattfikstältet)
- 19.00 Ungdom : Vem kan slå Arne och Erik? **FÖRANMÄLAN****
Träningscampen (ASKO-hallen)
- 20.30 Lägerbål**
Klassiskt lägerbål med Martin, Jonas och Viktor.
Lägerbålsplatsen (ASKO-hallen)
- 22.00 Musikstund i fiket**
Ta kvällens sista fika och njut av levande musik.
Lägercentrum (Nattfikstältet)
- 22.00 Spökpromenad **FÖRANMÄLAN****
Vågar du verkligen det här? Anmälän i INFO, begränsat antal platser.
Samling vid INFO