

KL/DAG	SØNDAG 29/7	MANDAG 30/7	TIRSDAG 31/7	ONSDAG 1/8	TORSDAG 2/8	FREDAG 3/8	LØRDAG 4/8	
7.00-7.30		Morgensvømning	Morgenløb	Morgenyoga/Morgensvøm.	Morgensvømning	Morgenstræk	Morgenløb	
7.45-8.15		Morgenmad						Morgenmad kl. 8.30-9.15
8.30-8.50		Morgensamling						
9.00- 10.30		Intro MTB Broddingbjerg	Skadesforebyggende træning TRX FLOW (KU)	Langtur	MTB - Tekniktræning Bækkelund	MTB leg	Afslutning/evaluering Foredragssal(KU/MP)	
10.30-11.45	MTB Broddingbjerg	Cykelværkstedet	Langtur	MTB- Tekniktræning Bækkelund	Vedligeholdelse	Hjemrejse (10.00)		
12:00		MIDDAG						
14.00-15.30	15.00-16.00 Ankomst og indkvartering	14.00-15.30 Foredrag: Karsten Thygesen	MTB - Undallslund	MTB - langtur	cykelværkstedet	Byvandring "det gamle Viborg"		
16.00-17.30	Stedet vi bor/hvem er vi? (KU/MP)	MTB - Tekniktræning	MTB - Undallslund	MTB - langtur	Træningsplanlægning	Åben svøm- mehal/Festforberedelser (KU/MP)		
18:00	AFTENSMAD					Klargøring til festaften		
19.30-21.00	Cykeltur ud i det blå	MTB-O i Viborg	Nordisk mytologi Den livsgivende kamp	Fortællinger ved bålet	FOREDRAG	18.00 Folkedans 19:00 Festaften		
21:00	Præsentation og kaffe	Sang aften	cafe	Wellness/beach	Café			