

# Program U1 18.-19. november 2023 i Svendborg

**Mødested:** Vestre Skole, Gyldenbjergsvej 31, 5700 Svendborg

## Lørdag

- (10.00 *U1 instruktører og U1-leder mødes*)
- 11:00 Ankomst og indkvartering (En fordel at møde op i løbetøj fra start)
- 11.20 Spisning af madpakker og fælles intro
- 11.40 Fælles voksenmøde (info vedr. grupper, opgaver, kandidater til øksen og løb, herunder vejen til disse)
- 11.50 Væske/kakaogruppe, gør klar til dette, så det er færdigt til afgang (kommer lidt forsinket til instruktionen)
- 12.00-12.30 Instruktion til dagens øvelse
- 12.40-16.00 Afgang til skoven og øvelser i skoven (boller og væske med i skoven)
- 16.00-17.00 Bad
- 17.00-17.30 Gennemgang af dagens øvelser
- 18.00 Spisning
- 19.00 Aftenløb
- 19.45 Aftenhygge, slikboden åbner
- 19.45 Gymnastiksalen åbner
- 21.00 Godnat, alle løbere på værelserne
- 21.30 Lyset slukkes
- 21.45 Fællesmøde for alle voksne (søndagens program og evt.)

## Søndag

- 07.30-08.30 Morgenmad og madpakke-smøring
- 08.30-09.00 Instruktion til dagens øvelse
- 09.10-12.00 Afgang til skoven og løb (boller og væske med i skoven)
- 12.00-13.00 Bad og madpakkespisning
- 13.00-13.30 Gennemgang af dagens øvelser
- 13.30-14.00 Gennemgang og oprydning af klasselokaler og fællesrum
- 14.00-14.15 Fællessamling og udlevering af U1 øksen
- 14.15 Tak for denne gang (*Ved behov: kort møde for instruktører og U1 leder*)

NB Ændringer kan forekomme