

**Lördag
4 feb**

Hitta rätt på Vara Folkhögskola

**Lördag
4 feb**

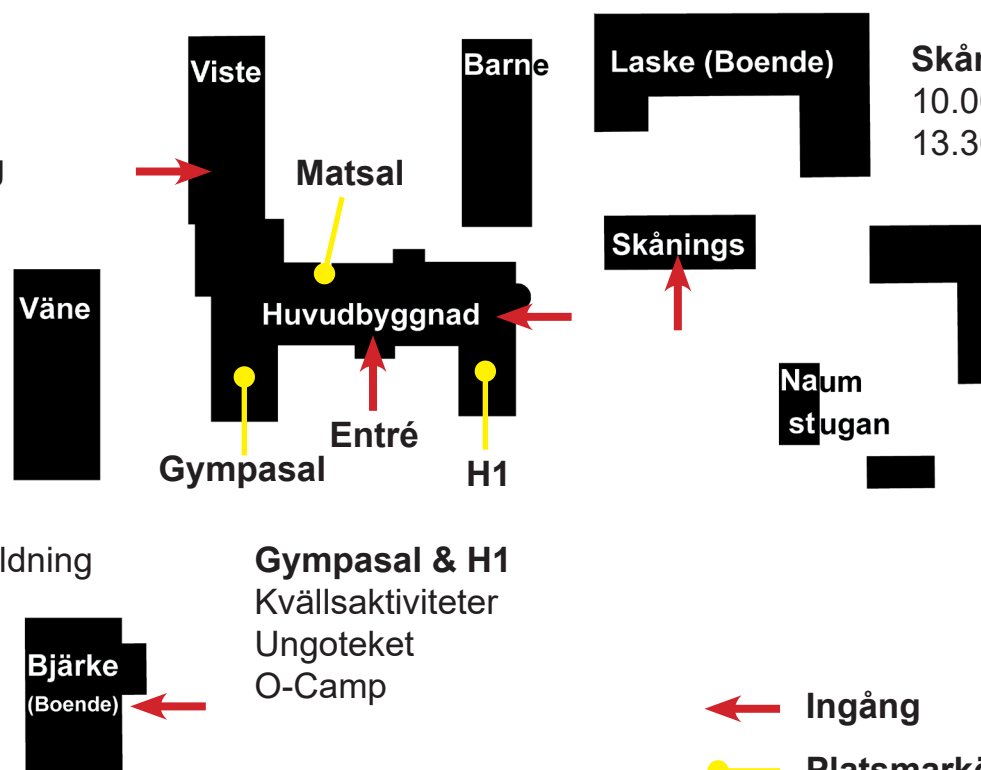
Viste 4
09.00-17.00 Ungoteket

Viste 5
09.00-17.00 Kartritarutbildning

Bjärke sal
09.00-17.00 Tävlingsledarutbildning

Skånings 1
09.00-12.30 Banläggning i OCAD - grund
13.30-17.00 Banläggning i OCAD - teknik

Skånings 2
10.00-12.30 Styrketräning
13.30-17.00 Konditionsträning



Gympasal & H1
Kvällsaktiviteter
Ungoteket
O-Camp

P



Västra Götaland

Kontakt:
Magnus Sundmark
0725-447736
magnus.vof@vgidrott.se

**Söndag
5 feb**

Hitta rätt på Vara Folkhögskola

**Söndag
5 feb**

Viste 1

09.00-12.30 Grundutbildning förening

Viste 4

09.00-17.00 Ungoteket

Viste 5

09.00-17.00 Kartritarutbildning

Skånings 1

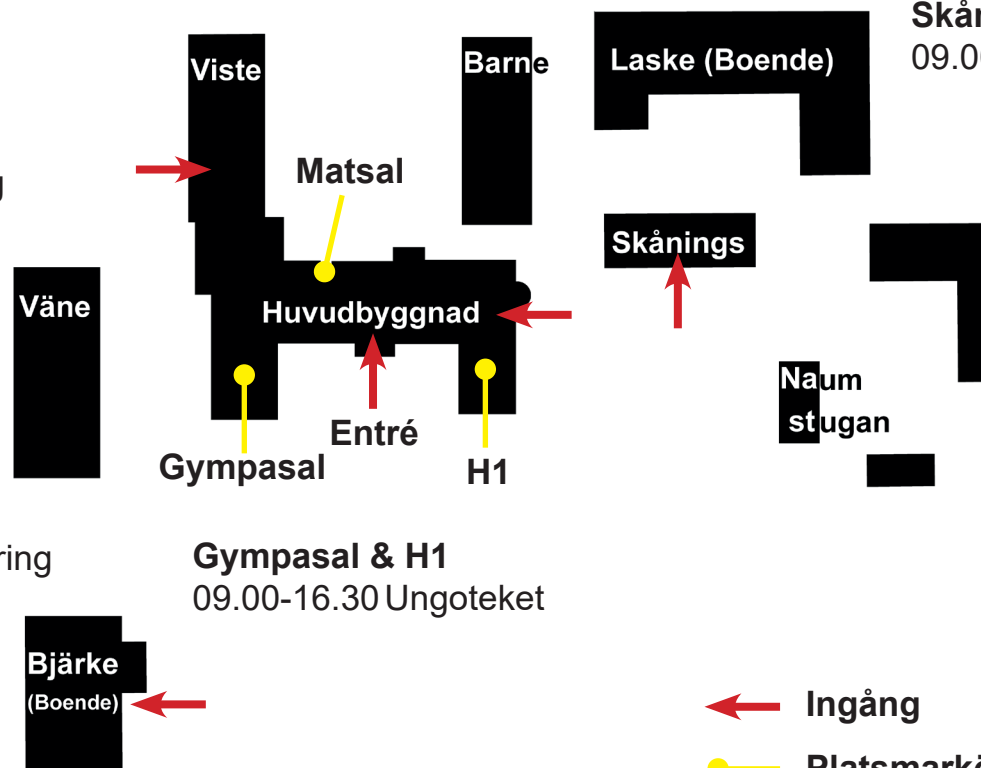
09.00-17.00 Banläggning steg 1

Skånings 2

09.00-17.00 Banläggning steg 2

Bjärke sal

09.00-12.30 Akut skadehantering
13.30-17.00 Tejpning



Gympasal & H1

09.00-16.30 Ungoteket

P



Västra Götaland

Kontakt:

Magnus Sundmark
0725-447736
magnus.vof@vgidrott.se

**Lördag
4 feb**

**Tider för
fika & lunch**

	FM fika	Lunch	EM fika
Kartritarutbildning	10.00	12.00	15.00
Tävlingsledarutbildning	10.00	12.00	15.00
Banläggning i OCAD	10.15	12.30*	-
OCAD Teknik & Stafett	-	-	15.15
Styrketräning	10.45	12.30*	-
Konditionsträning	-	-	15.15
Ungoteket	10.00	12.00	15.00

**Tider för
fika & lunch**

**Söndag
5 feb**

	FM fika	Lunch	EM fika
Kartritarutbildning	10.00	12.00	15.00
Banläggning steg 1	10.00	12.00	15.00
Banläggning steg 2	10.00	12.00	15.00
Grundutb. förening	10.15	12.30*	-
Akut omh. skada	10.15	12.30*	-
Tejpning	-	-	15.15
MeOS	-	-	15.15
Ungoteket	10.15	12.30	15.15

* OBS! Lunch endast till deltagare som går kurs både för-middag och eftermiddag, eller heldagsutbildning.



Västra Götaland

Kontakt:

Magnus Sundmark
0725-447736
magnus.vof@vgidrott.se