

# ALP N- JENTER 2002

INVITASJON  
BARMARKSAMLING  
HEMSEDAL 19. – 21. SEPTEMBER 2014



Hei alle sammen!

VELKOMMEN TIL ÅRETS JENTESAMLING!

Vi håper og tror at alle vil få en opplevelsesrik helg og at nye vennskapsbånd knyttes som vil vare livet ut. Samtidig har vi satt sammen et variert treningsprogram som krever innsats og samhandling.

Vår hovedtrener Terje Skulstad vil ta oss igjennom helgens treningsaktiviteter. Terje har jobbet som fysioterapeut for snowboard landslaget og Olympiatoppen, i tillegg vært landslagstrener for rekruttlaget og landslaget i Snowboard.

Betaling og påmelding på [paamelding.no](http://paamelding.no) (Alpinjenter 2002)  
På de neste sidene kan dere se program for helgen og pakkeliste.

Sees i Hemsedal på Camp Alpinjenter 2002. I mellomtiden  
Instagram: #alpinjenter2002 - Del dine treningsopplevelser.

På vegne av initiativtakerne.

Nico

Har dere spørsmål: 95 334 556 - [nrasmussen@live.no](mailto:nrasmussen@live.no)



# TIDSPLAN

## BARMARKSAMLING

### HEMSEDAL 19. – 21. SEPTEMBER 2014

#### **Fredag 19. september:**

- 18:00 Registrering åpner – Utdeling av effekter, rom osv
- 20:00 Samling i restauranten i Lodgen
  - Informasjon om helgen
  - Presentasjon av løpere og trenerteam.
- 21:30 Alpinjenter på vei i seng
  - \* Det vil bli servert en suppe ved 20- tiden

#### **Lørdag 20. september:**

- 08:30 Frokost
- 09:30 Yoga på Hugnaheim
- 12:00 Lunsj - Lodgen
- 13:00 Lek og morro
- 15:00 Fartslek med fokus på balanse og kontroll på grustaket
- 17:00 Lek og morro
- 18:00 Barbeque på terrassen – Lodgen
  - Lek og morro
- 21:30 Alpinjenter på vei i seng

#### **Søndag 21. september**

- 08:30 Frokost
- 09:30 Løping med innlagte øvelser til Rjukanfoss med stuping/hopping som avslutning
- 11:30 Avreise Ål Feriepark – Høyt og lavt klatrepark
- 12:15 Lunsj - Grillings
- 13:00 Høyt og lavt klatrepark – løpere tester grenser
- 16:30 Lagbilde og "Time to say good bye"



# PAKKELISTE

## BARMARKSAMLING

### HEMSEDAL 19. – 21. SEPTEMBER 2014

- Sengetøy
- Toalettsaker
- Håndklær–lite og stort
- Joggesko
- Utesko og innesko
- Vindjakke
- Treningstøy–2 skift
- Shorts
- Joggebukser
- Badetøy
- Nattøy
- Sokker
- Undertøy
- T-skjorter
- Gensere-1 vanlig og 1 tykk
- Bukse
- Superundertøy- 2 sett
- Godt humør

**Alpinjenter 2002 kolleksjonen vil bli delt ut ved ankomst.**