



VENNER FOR LIVET

Hei alle sammen!

VELKOMMEN TIL ÅRETS 2002 - SAMLING!

I år har vi valgt å samle både 2002 jenter og gutter til barmarksamling i Hemsedal 18.-20. september. Vennskapsbånd som ble knyttet i fjor skal forsterkes i år igjennom trening, sosiale aktiviteter og morsomme konkurranser.

Espen Bråten og hans team vil ta oss igjennom helgens treningsaktiviteter. Det vil bestå av sportsleker, fysisk utfordrende aktiviteter, samt en overraskelse eller to. Endelig program vil bli sendt ut en uke før samlingen.

Betaling og påmelding på paamelding.no (Alpinister 2002). På de neste sidene kan dere se program for helgen og pakkeliste.

Sees i Hemsedal på Camp Alpinister 2002.

På vegne av initiativtakerne.

Nico (Jenter) & Ingvar (Gutter)

Har dere spørsmål: 95 334 556 – nrasmussen@live.no
99 57 99 57 – ingvar@straume.name



TIDSPLAN BARMARKSAMLING HEMSEDAL 18. – 20. SEPTEMBER 2015

Fredag 18. september:

- 18:00 Registrering åpner – Utdeling av effekter, rom osv
- 20:00 Samling i restauranten i Lodgen – Lett servering
Informasjon om helgen
Presentasjon av løpere og trenerteam
- 21:30 Alpinister på vei i seng

Lørdag 19. september:

- 08:30 Frokost
- 09:30 Økt 1
- 12:00 Lunsj - Lodgen
- 13:00 Sosiale aktiviteter
- 15:00 Treningsøkt 2
- 18:00 Barbeque på terrassen – Lodgen
Lek og morro
- 21:30 Alpinister på vei i seng

Søndag 20. september:

- 08:30 Frokost
- 09:30 Treningsøkt 3
- 12:00 Lunsj
- 13:00 Sosial Aktivitet
- 14:00 Treningsøkt 4
- 16:00 Lagbilde og "Time to say good bye"



PAKKELISTE BARMARKSAMLING HEMSEDAL 18. – 20. SEPTEMBER 2015

- 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

Alpinister 2002 effekter vil bli delt ut ved ankomst.