

# Program

## YOG 2016 Camp Gautestad 14.–15. november 2015

### Lørdag 14/11

- Kl. 11.30-12.00:** Innkvartering Gautestad Kurs- og misjonssenter. Skift til treningstøy!  
Møt passe mett og klar for aktivitet/trening ☺
- Kl. 12.00-12.15:** Velkommen m/kort info, dagligstua ☺  
*Ved Solveig Pedersen, avdelingsleder i Olympiatoppen Sør*
- Kl. 12.15-13.30:** Teambuilding – Aktivitetsløype ute ☺  
*Med Ungdomsutvalget i Vest-Agder IK, ledet av Ann Kristin Eide*
- Kl. 14.00-14.45:** Sen lunsj, matsalen ☺
- Kl. 15.00-16.00:** Felles temasamling for alle, dagligstua ☺  
«Hvorfor får jeg det til? ☺» Om mestring under stress i konkurranser.  
*v/Rune Høigaard, fagansvarlig Idrettspsykologi & Coaching i Olympiatoppen Sør*
- Kl. 16.30-17.45:** Fellestrening ute – NB! alle tar på hodelykt ☺  
*Med Solveig Pedersen, tidligere landslagsutøver i langrenn*
- Kl. 18.15-19.00:** Middag, matsalen ☺
- Kl. 19.30-21.30:** Fellessamling, dagligstua ☺  
Prat, kos, underholdning og digg m.m.
- Kl. 22.30:** God natt!

### Søndag 15/11

- Kl. 08.00-08.30:** Frokost, matsalen ☺
- Kl. 09.15-10.45:** Fellestrening ute – basistrening for deg som vil bli en bedre skiløper ☺  
*Med Christina S. Omfjord, fagansvarlig Teknikk/motorikk i Olympiatoppen Sør*
- Kl. 11.15-12.00:** Lunsj, matsalen. NB! Smør med nistepakke!!!
- Kl. 12.15-13.15:** Felles temasamling for alle, dagligstua. ☺  
«Er det noe vits i å trene basistrening?»  
*Ved Christina S. Omfjord*
- Kl. 13.15-14.00:** Pause - «mellommåltid» ☺
- Kl. 14.00-14.30:** Fellessamling for alle, dagligstua ☺  
En av verdens beste idrettsutøvere forteller fra sin spennende idrettskarriere ☺  
Masse å lære for idrettsglade ungdom !!!!!!! ☺☺☺  
*Ved Kristine Lunde Borgersen*
- Kl. 15.00-16.15:** Fellestrening ute ☺  
*Med en av verdens beste håndballspillere, Kristine Lunde Borgersen*
- Kl. 16.15-17.00:** Dusj og utpakking ut av rommet!
- Kl. 17.00-17.15:** Felles avslutning for alle, dagligstua.  
Vi takker for samlingen ☺

**NB! Spis nistepakken din og drikk godt på vei hjem ☺**

Kontaktinfo ledere: Solveig: 419 00013 (program og overnatting) - Ann Kristin: 916 32976 (Ungdomsutvalget)

(PS: Med forbehold om noen justeringer i programmet)