

PROGRAM OG TIDSSKJEMA

FREDAG 28. APRIL

Kl 17.00	Kiosken i hallen opnar
Kl 18.00	Fyrste kamp startar – Ål Cup 2017 er i gang!
Kl 23.30	Ro på alle skuler
Kl 00.10	Siste kamp for «dagen» ferdig

LAURDAG 29. APRIL

Kl 07.00	Fyrste kampen startar
Kl 0700 – 10.00	FRUKOST Stad: Gymsalen, over vegen frå Ål-hallen NB! Berre for deltakarar med førehandsbetalte A-kort!
Kl 10.30 – 16.00	«Høyt og lavt» klatrepark er open i Hallingdal Feriepark. NB! Hugs eigenerklæring frå føresette!
Kl 11.00 – 11.45	« Mental trening for enkeltspiller og lag » - Kurs med Linn Bæra Korleis jobbe med det mentale ift trening, samspel og kamp. Stad: Auditoriet på ungdomsskula. Påmelding til turneringskontoret.
Kl 12.00 – 14.00	Prøv skuddarmen! Kvalifisering til HARDASTE SKOT-konkurransen Stad: Klatrerommet i Ål-hallen. Inngang ved sidan av hovudinngangen.
Kl 12.00 – 17.00	Bassenget er opent. Reserver tid på turneringskontoret.
Kl 14.00 – 14.45	« Mental trening for enkeltspiller og lag » - Kurs med Linn Bæra Korleis jobbe med det mentale ift trening, samspel og kamp. Stad: Auditoriet på ungdomsskula. Påmelding til turneringskontoret.
Kl 14.00 – 17.30	MIDDAG Stad: Gymsalen, over vegen frå Ål-hallen NB! Berre for deltakarar med førehandsbetalte A-kort!
Kl 16.00 – 18.00	Prøv skuddarmen! Kvalifisering til HARDASTE SKOT-konkurransen heldt fram. Stad: Klatrerommet i Ål-hallen. Inngang ved sidan av hovudinngangen.
Kl 17.00 – 17.45	Prøv sjonglering! Kjegler, diablo, baller m.m. Artistar frå Nysirkus Pilar lærer bort triks, så du kan imponere venene dine! Stad: Solhov, 200 meter vest for Ålhallen
Kl 18.00 – 18.45	Prøv sjonglering! Kjegler, diablo, baller m.m. Artistar frå Nysirkus Pilar lærer bort triks, så du kan imponere venene dine! Stad: Solhov, 200 meter vest for Ålhallen
Kl 19.00	Mannskapet til ALL STAR-KAMPEN blir offentleggjort.
Kl 20.00	DISCO! Diskoteket i lavvoen opnar.
Kl 22.05	Siste laurdagskamp er ferdigspelt.
Kl 22.15	ALLSTAR-SHOW STARTAR
Kl 00.00	Ro på alle skuler.

SUNDAG 30. APRIL

Kl 07.00	Fyrste kampen startar
Kl 07.00 – 10.00	FRUKOST Stad: Gymsalen, over vegen frå Ål-hallen NB! Berre for deltakarar med førehandsbetalte A-kort!
Kl 10.00 – 14.00	Bassenget er opent. Reserver tid på turneringskontoret.
Kl 10.30 – 16.00	«Høyt og lavt» klatrepark er open i Hallingdal Feriepark. NB! Hugs eigenerklæring frå føresette!
Kl 12.00 – 12.45	« Optimal næring for kropp og sinn » - Kurs med Linn Bæra Mange gode tips for aktive, unge handballspelarar og leiarar! Stad: Auditoriet på ungdomsskula. Påmelding til turneringskontoret.
Kl 13.00 – 16.30	MIDDAG Stad: Gymsalen, over vegen frå Ål-hallen NB! Berre for deltakarar med førehandsbetalte A-kort!
Kl 14.00	Alle må ha pakka og rydda klasseromma og fellesområda innan kl 14.00. Kontakt turneringskontoret ved evt. spørsmål Ein person frå kvar klubb skal vere med på utsjekkinga!
KL 12.50	FINALANE startar! Premieutdeling umiddelbart etter kvar finalekamp.
Kl 18.10	Siste kamp blir avblåst for i år.