

PROGRAMMA SPORTSTAGE BLOSO HERENTALS 2021
ATLETIEKCLUB LYRA- JEUGDATLETEN

VRIJDAG 12/11


- 09u00 : Aankomst te Herentals - toewijzing van de kamers gevolgd door uitpakken
(IEDEREEN komt zelf naar Herentals)
- 10u00 : Free running en maxi baseball
- 12u30 : Middagmaal
- 14u00 : Schaatsen
- 16u00 : Fit-fitter-fittest
- 18u00 : Avondmaal
- 19u00 : "1 tegen allen" met alle deelnemers sportkamp (Benjamins tem Masters)
- 22u00 : voor de atleten tot en met MINIEM



Slaaptijd en ...
lekker dromen

ZATERDAG 13/11

- 07u30 : Wekken en 'kattenwasje'
- 08u00 : Ontbijt
- 09u00 : Voor IEDEREEN ochtendgym op muziek
- 10u00 : Alternatieve Finse meerkamp
- 12u30 : Middagmaal
- 14u00 : Stratego bosspel
- 17u00 : Vrije ontspanning (gezelschapsspelen, voorbereiding Free Podium...)
- 18u00 : Avondmaal
- 19u30 : Free-Podium (mogelijkheid tot playback, karaoke, sketch...)
met aansluitend "so you think you can dance"
- 22u00 : voor de atleten tot en met MINIEM



Slaaptijd en
schaapjes tellen...

ZONDAG 14/11

- 07u30 : Wekken en 'kattenwasje'
- 08u00 : Ontbijt
- 09u00 : Voor IEDEREEN ochtendgym op muziek
- 10u00 : Pupillen en miniemen : muurklimmen en squash
Kangoeroes en benjamins : Hidrodoe
- 12u30 : Middagmaal
- 14u00 : Subtropische zweminstituif
- 16u00 : Aankomst ouders voor het niet te missen slotmoment
- 17u00 : Einde sportkamp

Einde van het kamp ! snik...snik...

***Voor iedereen wordt er nog een behouden thuisvaart gewenst
en A.C. LYRA dankt de aanwezigen en vooral
de helpers voor het welslagen van deze sportstage!***

MEE TE BRENGEN VOOR DE SPORTSTAGE

- + Kussen, kussensloop en slaapzak (een matrashoes is ter plaatse voorzien)
- + Binnenhuispantoffels (**VERPLICHT** om in hotel rond te lopen !!!)
- + Nachtkledij
- + Zwemgerief (**opgelet: zeer strenge dresscode in het Netepark zwembad, check website Netepark!!!**)
- + Handschoenen (verplicht voor het schaatsen)
- + Minstens 1 paar reserve-sportschoenen
- + Regenkledij (liefst KW)
- + Rubberen laarzen / wandelschoenen of oude sportschoenen (bosspel)
- + Genoeg sportkledij zoals kousen, lange sportbroeken, T-shirts, sweaters (**ALLES NAAMMERKEN aub !!!**)
- + Wasgerief : handdoeken, washandje, zeep, shampoo, tandenborstel, tandpasta...
- + **Zaklamp**
- + Gezelschapsspel in de vrije uurtjes (Gelieve eigen materiaal te **MERKEN** zodat niets verloren gaat !!!)
- + Voor het FREE-PODIUM : eventueel CD's met liedjes die je wenst te playbacken of te soundmixen.
Wij hopen op een grote deelname...!!!
- + En niet te vergeten : **een heel goed humeur, zoveel als je kunt dragen, een glimlach tot achter je oren en een sportieve ingesteldheid...**

AFSPRAKEN VOOR DE SPORTSTAGE

- + **BIJ AANKOMST WORDT HET COVID SAFE BEWIJS (+12 JAAR) GECONTROLEERD**
- COVID safe = volledig gevaccineerd of negatieve PCR test (max 2 dagen) of genezingsattest**
- + **Iedereen (ook - 12 jarigen) voorzien mondkmaskers (in geval we deze moeten dragen)**
- + **Bij ziekte of koorts moet je worden opgehaald en moet je het sportkamp helaas verlaten**
- + Er geldt een algemeen rookverbod op de kamers.
- + Elke avond is er een nachtverantwoordelijke die let op het nachtlawaai en zorgt voor de nodige nachtrust
De oudste per kamer werkt hieraan mee...
- + **IEDEREEN begeeft zich naar zijn toegewezen kamer bij slaaptijd.**
- + De sleutels van de slaapkamers worden gelegd in de voorziene bakjes aan het onthaal bij buitenactiviteiten.
- + Bij het verlaten van de kamers wordt er steeds voor gezorgd dat deze proper worden achtergelaten. De oudste van de kamer is hiervoor verantwoordelijk.
- + Na het inpakken op zondag worden de kamers proper onderhouden (uitborstelen) en worden alle sleutels afgegeven aan de trainers. Achteraf worden de kamers gecontroleerd door de verantwoordelijken.
- + De site van het sporthotel wordt **NOOIT** verlaten zonder uitdrukkelijke toestemming van de leiding.
- + De uren van de activiteiten dienen **STRIKT** gerespecteerd te worden en zeker de uren van het vervoegen van de kamers 's avonds.
- + De nachtrust dient **TEN ALLEN TIJDE** gerespecteerd te worden = **Stilte op de kamers en gangen !!!**
- + Voor de maaltijden is het verzamelen geblazen 5 minuten voor het aangegeven uur in de ontspanningszaal.
- + Na het eten dient **IEDEREEN** mee te werken aan het afruimen en schoonmaken van de tafel.
- + **IEDEREEN neemt deel aan al de voorziene activiteiten.**

Water is inbegrepen tijdens de maaltijden. Daarnaast kunnen dranken en versnaperingen (voor tijdens de avondactiviteiten) aan zeer democratische prijzen aangekocht worden in onze eigen cafetaria ter plaatse. Voor jeugdathleten tem miniem kunnen ouders die dat wensen, een te besteden bedrag betalen aan de dames van de cafetaria bij aankomst. Op het einde van het sportkamp wordt het resterende bedrag terugbetaald. *Geen centjes op de kamers aub !!!*

Voor dringende gevallen is er het telefoonnummer BLOSO Sportkamp HERENTALS:
014/85.95.10 of GSM-nummer van Gery 0486/72.07.84 of Ilse 0477/66.61.76