

PROGRAMMA SPORTSTAGE BLOSO HERENTALS 2019 **ATLETIEKCLUB LYRA- JEUGDATLETEN (BEN tem MIN)**

ZATERDAG 09/11

- 09u00: Aankomst te Herentals - toewijzing van de kamers gevolgd door uitpakken
(IEDEREEN komt zelf naar Herentals)
- 10u00: Teambuildingspel (indoor en outdoor)
- 12u30: Middagmaal
- 14u00: Lasershoot Spel (Finse piste)
- 16u30: Vrije ontspanning
- 18u00: Avondmaal
- 19u00: Avondspel met alle deelnemers sportkamp (Benjamins tem Masters)
- 22u00: voor de atleten tot en met **MINIEM**
- Nachtverantwoordelijken : Ilse, Ken, Julie, Joris



Slaaptijd en ...
lekker dromen

ZONDAG 10/11

- 07u30: Wekken en 'kattenwasje'
- 08u00: Ontbijt
- 09u00: Voor IEDEREEN ochtendgym op muziek
- 10u00: Balsporten (indoor/outdoor) & Squash (Min) & Alternatieve aflossing (Ben-Pup)
- 12u30: Middagmaal
- 14u00: Schaatsen
- 17u00: Vrije ontspanning (gezelschapsspelen, voorbereiding Free Podium...)
- 18u00: Avondmaal
- 19u30: Free-Podium (mogelijkheid tot playback, soundmix, voordracht...) & Karaoke
- 22u00: voor de atleten tot en met **MINIEM**
- Nachtverantwoordelijken : An, Gery, Sander, Ignace



Slaaptijd en
schaapjes tellen...

MAANDAG 11/11

- 07u30: Wekken en 'kattenwasje'
- 08u00: Ontbijt
- 09u00: Voor IEDEREEN ochtendgym op muziek
- 10u00: Bosspel
- 12u30: Middagmaal
- 14u00: Subtropische zweminstuif
- 17u00: Verrassing aangeboden door het feestbestuur
- 17u30: 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

- + Alle beddengoed is ter plaatse aanwezig !!! (Donsdekens, lakens en kussenslopen !!!).
 - + Binnenhuishantoffels (**VERPLICHT** om in hotel rond te lopen !!!)
 - + Nachtkledij
 - + Zwemgerief
 - + Handschoenen (voor schaatsen)
 - + Minstens 1 paar reserve-sportschoenen
 - + Regenkledij (liefst KW)
 - + Sportschoenen geschikt voor binnengebruik (sporthal)
 - + Rubberen laarzen (bosspel)
 - + Genoeg sportkledij zoals kousen, T-shirts, sweaters (**ALLES NAAMMERKEN GRAAG !!!**)
 - + Wasgerief : handdoeken, washandje, zeep, shampoo, tandenborstel, tandpasta...
 - + Zakgeld...voor drank en versnaperingen buiten de maaltijden (ten voordele van de clubkas !!!).
 - + **Zaklamp** - schrijfgerief - eventueel rugzak(je)
 - + Gezelschapsspelen 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...!!!**
- + Zeker **een heel goed humeur**, zoveel als je kunt dragen, **een glimlach tot achter je oren** en een **sportieve ingesteldheid...**

KINDEREN DIE ZONDER OUDERS MEEGAAN, DIENEN EEN BRIEFJE BIJ TE HEBBEN MET NAAM, ADRES EN TF-NUMMER WAAR DE OUDERS OF FAMILIE TE BEREIKEN ZIJN, EN AF TE GEVEN AAN HUN TRAINER BIJ HET VERTREK !!!!

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

AFSPRAKEN VOOR DE SPORTSTAGE

Op de kamers

- + 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 maandag worden de kamers proper onderhouden (uitborstelen) en worden alle sleutels afgegeven aan de trainers. Achteraf worden de kamers gecontroleerd door de verantwoordelijken.

Algemeen

- + 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.
D.w.z. 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 en het klaarzetten voor de volgende maaltijd.
- + **IEDEREEN neemt deel aan al de voorziene activiteiten.**