

PROGRAMMA SPORTSTAGE BLOSO HERENTALS 2025

AV Lyra-Lierse (JEUGDATLETEN)

Vrijdag 7/11

- 18u00 : Aankomst te Herentals - toewijzing van de kamers gevolgd door uitpakken
(IEDEREEN komt zelf naar Herentals)
- 19u00 : Teambuilding : De strafste ploeg van AVLL (Kangoeroe- master)
- 21u00- 22u00 : Sing-along karaoke
- 21u30 - 22u00 : Sweet dreams voor de jeugdatleten

Zaterdag 8/11

- 07u30 : Wekken en 'kattenwasje'
- 08u00 : Ontbijt
- 09u00 : Voor IEDEREEN ochtendgym op muziek
- 10u00 : Ninja warriors
Home running
- 12u30 : Middagmaal
- 14u00 : Dropping
- 17u00 : Vrije ontspanning (gezelschapsspelen, voorbereiding Free Podium...)
- 18u00 : Avondmaal
- 19u30 : Free-Podium (mogelijkheid tot playback, karaoke, sketch...)
- 21u30- 22u00: schaapjes tellen voor de jeugdatleten

Zondag 9/11

- 07u30 : Wekken en 'kattenwasje'
- 08u00 : Ontbijt
- 09u00 : Voor IEDEREEN ochtendgym op muziek
- 10u00 : Subtropisch zwemmen , plonsen en glijden
- 12u30 : Middagmaal
- 13u30 : Olympische meerkamp: atleten nemen het op tegen ouders en trainers
We rekenen op deelname van zoveel mogelijk ouders !!!
- 16u30 : Slotwoordje in het sporthotel
- 17u30 : Einde sportkamp

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

***Voor iedereen wordt er nog een behouden thuisvaart gewenst
en AV Lyra-Lierse dankt de aanwezigen en vooral
de helpers voor het welslagen van deze sportstage!***

MEE TE BRENGEN VOOR DE SPORTSTAGE

- + Binnenhuispantoffels (**VERPLICHT** om in hotel rond te lopen !!!)
 - + Nachtkledij
 - + Minstens 1 paar reserve-sportschoenen
 - + Regenkledij (liefst KW)
 - + Zwemgerief (**LET OP : voor jongens aanspannend, boven de knie en zonder zakken!!!**)
 - + Rubberen laarzen / wandelschoenen of oude sportschoenen (dropping)
 - + Genoeg sportkledij zoals kousen, lange sportbroeken, T-shirts, sweaters (**ALLES NAAMMERKEN aub !!!**)
 - + Wasgerief : handdoeken, washandje, zeep, shampoo, tandenborstel, tandpasta...
 - + 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 rekenen 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

Op de kamers

- + Er geldt een algemeen rookverbod op de kamers.
- + Bedengoed (kussens en dekbed) en lakens zijn voorzien ter plaatse.
- + 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 bij buitenactiviteiten (vanaf cadet)
- + 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.

Algemeen

- + **VOOR onze jeugdatleten is het mee nemen van een GSM niet toegestaan!**
- + De site van het sporthotel wordt **NOOIT** verlaten zonder uitdrukkelijke toestemming van de leiding.
- + De uren van de activiteiten dienen **STRIKT** gerespecteerd te worden.
- + Nadat de jeugdatleten gaan slapen zijn, kunnen atleten vanaf cadet nog wat opblijven, napraten, een gezelschapsspel spelen... in de polyvalente ruimte (**NIET op de kamers !!!**)
- + De nachtrust dient **TEN ALLEN TIJDE** gerespecteerd te worden = **Stilte op de kamers en gangen !!!**
- + Voor de maaltijden is het verzamelen gepland 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.**

We verblijven in vol pension. 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 jeugdatleten tem miniem kunnen ouders die dat wensen, een te besteden bedrag betalen aan de dames van de cafetaria bij aankomst. (het gemiddelde van de vorige jaren is 10 euro) 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**