

# PROGRAMMA SPORTKAMP 2025

## Cadetten in combi met de atleten vanaf Scholier:

### VRIJDAG 07/11:

- 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  
22u00: Gezelschap spelen ontspanningszaal  
**Stilte op kamers** en gangen want de jongeren gaan slapen!  
23u30: Iedereen naar zijn kamer ◦ ◦ ◦

Slaaptijd en  
lekker dromen

### ZATERDAG 08/11

- 07u30 : Wekken en 'kattenwasje'  
08u00 : Ontbijt  
09u00 : Voor IEDEREEN ochtendgym op muziek  
09u45: Cadetten spurt en  $\frac{1}{2}$  fond groep: Kracht - Core/stabiliteit en Sprong Circuit  
Vanaf scholier: Bosloop  
12u30: Middagmaal

#### Voor iedereen vanaf cadet:

- 14u00 tot 15u45: Squash alternerend met .....  
16u00 tot 17u30: Ninja warriors parcours  
18u00: Avondmaal  
19u30: FREE-PODIUM (mogelijkheid tot playback, karaoke, sketch...)  
22u00: Samen zijn in ontspanningszaal  
**Stilte op kamers** en gangen want de jongeren gaan slapen!  
23u30: Iedereen naar zijn kamer ◦ ◦ ◦

Slaaptijd en  
schaapjes tellen...

### ZONDAG 09/11

- 07u30 : Wekken en 'kattenwasje'  
08u00 : Ontbijt  
09u00: Voor IEDEREEN ochtendgym op muziek  
09u45 : Cadetten spurtgroep en vanaf scholieren  
\*Startblok/spurt - Werpen - Verspringen - Hoogspringen  
Cadetten  $\frac{1}{2}$  fond groep: duurloop  
12u30 : Middagmaal gevolgd door kamers opruimen en inpakken  
14u00: Eurofittest voor elke groep  
17u00: Einde sportkamp

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

## MEE TE BRENGEN VOOR HET SPORTKAMP

- + Lakens, kussen, dekbed is voorzien. Eigen slaapkussen meebrengen indien gewenst!
- + **Binnenhuispantoffels (VERPLICHT om in hotel rond te lopen !!!)**
- + Nachtkledij
- + **Bij voorkeur 1 paar reserve-sportschoenen**
- + Regenkledij (liefst KW) + genoeg warme kledij + handschoenen (want het kan al koud zijn!)
- + Genoeg sportkledij zoals kousen, T-shirts, sweaters, lange stretch broek enz.
- + Wasgerief : handdoeken, washandje, zeep, shampoo, tandenborstel, tandpasta...
- + Zakgeld...voor drank en versnaperingen buiten de maaltijden (ten voordele van de clubkas !!!).
- + Zaklamp - schrijfgierief - eventueel rugzak(je) + gezelschapsspelen voor in de vrije uurtjes
- + **Gelieve eigen materiaal te MERKEN zodat niets verloren gaat !!!**
- + **Squash raket** (indien je deze hebt), short, sportschoenen met witte zool.
- + Spikes (6mm pennen)
- + Voor het **FREE-PODIUM** : waar verwacht word dat iedereen hieraan deelneemt!! **Oefenen maar!**  
**Ons nummer:** ["YOU'RE THE ONE THAT I WANT" GREASE - Dance Fitness Workout Asiya Khasnutdinova](#)  
**Dresscode:** gekleurde T-shirt, lange stretch of jeans broek, hemd om rond uw middel te knopen en pet op!

014/85.95.10 of GSM-nummer van Gery 0486/72.07.84 - Jean: 0494/91.92.35

## DE ATLETEN DIENEN HUN NAAM, ADRES EN TF-NUMMER WAAR DE OUDERS OF FAMILIE TE BEREIKEN ZIJN, EN AF TE GEVEN AAN HUN TRAINER BIJ AANKOMST !!!!AFSPRAKEN VOOR HET SPORTKAMP

- + Er geldt een totaal rookverbod en algemeen alcoholverbod op de kamers. Voor de minderjarige atleten is het drinken van alcohol tevens verboden. Voor de meerderjarige atleten is een beperkt alcoholgebruik toegestaan in de kantine!
- + 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, 23u30!**  
**De kamerdeuren mogen niet op slot gedaan worden indien er iemand op de kamers aanwezig is!**
- + De sleutels van de slaapkamers worden gelegd in het voorziene bakje op de tafel van ons eigen kantine in de ontspanningszaal.
- + 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.
- + Het sportkamp 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. Dus **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.**
- + Indien er atleten zijn die zich buitensporig gedragen, hebben de trainers de bevoegdheid om in onderling overleg de atleet op staande voet naar huis sturen!
- + De atleten die niet ingeschreven hebben voor het sportkamp maar toch komen trainen betalen €5 per training voor deelname in de kosten voor het gebruik van de accommodatie.