PROGRAMMA SPORTSTAGE HERENTALS 2026

AV Lyra-Lierse vanaf CADET

VRIJDAG 06/11 **Beschikbare trainers:** Jean, Mike, Fons

17u30 : Aankomst atleten (eigen vervoer) 🚗
18u30 : Allemaal verzamelen in de grote zaal 👯
19u00 : Voor iedereen: The Battle Of All Ages ⚔️
21u00 : Amusement en gezellig bij elkaar in de grote zaal (niet op de kamers)
23u00 : Bedtijd 🛏️ Vooral stilte op de gang en kamers!

ZATERDAG 07/11 **Beschikbare trainers:** Jean, Mike, Wim, Fons (tot namiddag)

07u30 : Good morning everyone 🌞
08u00 : Ontbijt 🍳
09u00 : Voor IEDEREEN ochtendgym op muziek 🤸
09u30 : Eurofittest gevolgd door spel
12u30 : Middagmaal 🍽️
14u00 : Cadetten spurtgroep in en outdoortraining tot ±16u30
*Startblok/spurt – Werpen – Verspringen – Hoogspringen?
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 : Amusement en gezellig bij elkaar in de grote zaal (niet op de kamers)
23u00 : Bedtijd 🛏️ Vooral stilte op de gang en kamers!

ZONDAG 08/11 **Beschikbare trainers:** Jean, Mike

07u30 : Waking up and getting up!!
08u00 : Ontbijt 🍳
09u00 : Voor IEDEREEN ochtendgym op muziek 🤸
09u30 : Training toeristentoren 💪
12u30 : Middagmaal 🍽️
14u00 : Korfbal – badminton – handbal tot 16u00
17u00 : Slotwoordje in de ontspanningszaal van het sporthotel 🙏
17u30 : Einde sportkamp 😭 😭

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

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
+ Regenkledij (liefst KW)
+ Sportschoenen en binnenschoenen + eventuele reserveschoenen bij slecht weer en **SPIKES!**
+ Wandelschoenen of oude sportschoenen en jas (avondspelspel)
+ Genoeg sportkledij zoals kousen, lange sportbroeken,T-shirts, sweaters (**ALLES NAAMMERKEN aub** !!!)
+ Wasgerief : handdoeken, washandje, zeep, shampoo, tandenborstel, tandpasta...
+ Eigen badminton gerief
+ 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.
+ Beddengoed (kussen 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.
+ Vanaf cadet: De sleutels van de slaapkamers worden gelegd in de voorziene bakjes 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.

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.
+ 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 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.***

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 dringende gevallen is er het telefoonnummer BLOSO Sportkamp HERENTALS: 014/85.95.10 of GSM-nummer van Mike: 0477 90 83 67 of Jean: 0494 91 92 35