

HEY COOLE ACP'ER!



JE SCHREEF JE IN VOOR DE SPORTSTAGE VAN
MAANDAG 2 APRIL TOT VRIJDAG 6 APRIL 2018

ONTDEK AL HEEL WAT NIEUWS IN DIT KAMPBOEKJE!

1. HET REISPLAN

BAGAGE

Wordt beperkt tot 1 grote valies per persoon + slaapzak +1 rugzak(je) voor korte verplaatsingen, zwemzak steken we in de grote valies.

Daar we met de trein gaan, dient de bagage vroeger te worden binnengebracht. Datum + uur volgen nog.

Iedereen bezorgt dan ook in een enveloppe met naam erop: medische fiche, siskaart of isikaart, Kids-ID of identiteitskaart en 2 vignetten aan Nele of Evi.

VERTREK

We reizen dit jaar met de trein naar onze bestemming.

We zullen vertrekken in het station van Halle.

VERBLIJF

We verblijven op domein 'Duin en zee', te Oostende. Wil je al eens een kijkje nemen dan kan dit via <http://www.jeugdverblijfcentrumduinenzee.be>

Wie ons dringend wil bereiken kan dit via één van volgende telefoonnummers:

Evi Elinckx: 0497 60 01 96

Nele Pasteleurs: 0498 14 45 54

TERUGREIS

We komen terug op vrijdag 6 april. Exacte info hierover volgt nog.

2.DE PAPIERWINKEL

Omdat je zeker niets zou vergeten, hebben we voor jou alvast een checklist opgemaakt.

Ten laatste op 19 februari 2018

<input type="checkbox"/>	Inschrijven via de website => Kampen & Stages
--------------------------	---

Ten laatste op 10 maart 2018

<input type="checkbox"/>	Het inschrijvingsgeld storten: €190 storten op rekeningnr. BE31 1030 2967 1055 op naam van Atletiekclub Pajottenland vermelding Naam-Voornaam-geboortejaar-sportstage van de deelnemer(s) Bv: Ricour Bea 1990 sportstage
--------------------------	---

Op 2 april 2018

Afgeven aan Evi of Nele. Deze documenten zijn noodzakelijk voor het kamp. Stop ze dus in een enveloppe met de naam van je kind!

<input type="checkbox"/>	Medische fiche correct en volledig ingevuld
<input type="checkbox"/>	2 vignetten ziekenfonds
<input type="checkbox"/>	Kids-ID (onder 12 jaar) of identiteitskaart (12+)
<input type="checkbox"/>	Je valies

3. WAT STEEK IK IN MIJN VALIES?

Atletiek

<input type="checkbox"/>	ACP t-shirt, voldoende sportieve t-shirts
<input type="checkbox"/>	ACP-trui, voldoende sportieve truien
<input type="checkbox"/>	Voldoende loopbroeken en shorts
<input type="checkbox"/>	Loopschoenen (+ eventueel reserve sportschoenen)
<input type="checkbox"/>	Voldoende kousen, ondergoed
<input type="checkbox"/>	Regenjas
<input type="checkbox"/>	Muts, sjaal, buff, bandana, handschoenen, zonnepet

Vrije tijd

<input type="checkbox"/>	Gewone kledij (broek, t-shirt, ondergoed, kousen)
<input type="checkbox"/>	Binnenschoenen en/of pantoffels
<input type="checkbox"/>	Toiletgerief: douchegel/zeep, shampoo, tandenborstel, tandpasta, haarkam, eventueel zonnecrème
<input type="checkbox"/>	Badhanddoek en washandje
<input type="checkbox"/>	Linnenzak voor vuil wasgoed

Slapen

<input type="checkbox"/>	Pyjama
<input type="checkbox"/>	Knuffel
<input type="checkbox"/>	Zaklamp
<input type="checkbox"/>	Slaapzak! (Enkel hoofdkussen, verder geen beddengoed aanwezig)
<input type="checkbox"/>	Hoeslaken 1 persoonsbed

Andere

<input type="checkbox"/>	Zwemgerief: zwempak/zwembroek/bikini en zwemhanddoek. Eventueel zwembril. Zwemgerief in aparte zak steken! Badmuts niet verplicht.
<input type="checkbox"/>	Drinkfles
<input type="checkbox"/>	Snoepgoed: benjamins, pupillen en miniemen geven op maandag bij aankomst het snoepgoed af en zullen iedere avond 1 à 2 snoepjes mogen uitkiezen. Het is dus niet nodig om massa's snoep mee te geven.
<input type="checkbox"/>	Gezelschapspelletje, strip(s), boek, ...

Tip!

Een heleboel kinderen bij elkaar die vrij zelfstandig voor hun outfit moeten zorgen, dit leidt af en toe tot verwarring. Hieronder enkele tips:

- Breng in elk kledingstuk de naam, initialen of een ander merkteken aan. Zo geraken verloren voorwerpen gemakkelijk terug bij zijn eigenaar. Doe dit ook op de sportschoenen, je kan je niet inbeelden hoeveel dezelfde schoenen er in de gangen te vinden zijn.
- Voor de kleinsten: Het is handig om alles per dag in aparte zakjes te steken zodat uw kind er niet naar hoeft te zoeken. Steek dus bijvoorbeeld ondergoed, t-shirt, trui en broek in 1 zakje per dag (eventueel sportzakje en vrije tijd-zakje).

Wat je niet nodig hebt

We raden sowieso af om kostbare spullen mee te brengen. Met een mp3-speler, tablet of gsm kan je op sportstage weinig doen.

Geld heb je niet nodig op sportstage. Wie toch beslist om geld mee te nemen heeft met een maximum van €5 meer dan voldoende. Er kunnen geen kaartjes worden gekocht, we proberen wel iedere dag een berichtje en wat foto's op de blog of website te zetten.

Drinkwater is er 'onbeperkt' beschikbaar, je hoeft dus geen liters mee te zeulen in je koffer. Frisdrank en dergelijke horen niet thuis op een sportkamp, breng dit dus ook niet mee.

4. Wat neem je mee op de trein?

<input type="checkbox"/>	Kleine rugzak
<input type="checkbox"/>	Klein gezelschapspelletje, boek, strip om je bezig te houden tijdens de rit
<input type="checkbox"/>	Je goed humeur

5.Hoe ziet een kampdag eruit?

08u00	Opstaan
08u30	Ontbijt
09u15	Tanden poetsen, kamer opruimen, vrije tijd
10u00	Training of geleid spel
12u00	Middagmaal
12u45	Benjamins: platte rust (halfuurtje rusten in bed op de kamer/ Anderen: Vrije tijd
14u00	Training of geleid spel
15u15	Vieruurtje
15u30	Training of geleid spel
17u15	Douchen
18u00	Avondmaal
19u00	BEN/PUP/MIN: Avondactiviteit
20u30	BEN: Klaarmaken om te gaan slapen
21u00	BEN: Iedereen op eigen kamer, lichten uit / PUP/MIN: Klaarmaken om te gaan slapen
21u30	BEN/PUP/MIN: Iedereen op eigen kamer, lichten uit

De uren zijn richturen en kunnen per groep lichtjes variëren in functie van de geplande activiteiten. Op woensdag houden we een rustdag en worden de trainingen vervangen door andere leuke activiteiten!

Medische fiche (terug te bezorgen!)

Naam

Voornaam

Bloedgroep

Allergieën

Huisarts

Telefoonnummer huisarts

Te verwittigen bij ongeval

.....

Vegetarisch ja / neen

Eventuele medicatie (naam, dosering + frequentie van toediening vermelden)

.....

.....

Zwembrevet (min. 25m) ja / neen

Andere informatie die van nut kan zijn voor de organisator:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Handtekening ouder(s)