

# FROS ZWEMSTAGE

## te Hofstade

### 3, 4 & 5 November 2017

#### INHOUD

Wat? .....	2
Waar en wanneer?.....	2
Wie?.....	3
Inschrijven?.....	3
Kostprijs? .....	3
Overnachting.....	4
Eten en drinken.....	4
Communicatie tijdens de stage .....	5
Programma en omkadering.....	5
Trainen.....	6
Avondactiviteit.....	6
Ook belangrijk.....	6
Zeker mee te nemen .....	7

## Wat?

---

Een stage weekend voor de zwemmers van het FROS Swimmingteam boordevol sport en spel. Er zijn twee zwemtrainingen per dag voorzien met daarnaast nog enkele droogtrainingen. Op zaterdag wordt één van deze droogtrainingen vervangen door een buitenactiviteit.

## Waar en wanneer?

---

**Adres** Sport Vlaanderen Centrum Hofstade  
Tervuursesteenweg z-n  
1981 Hofstade-Zemst  
Tel. 015/61.13.01



**Datum** Vrijdag 3, zaterdag 4 & zondag 5 november 2017

- **Vervoer en bagagetransport** heen en terug gebeurt met wagens van bereidwillige trainers en ouders. De ouders worden veronderstelt zelf af te spreken met elkaar, om hun zwemmer(s) ter plekke te brengen.
- Alle zwemmers verzamelen en melden zich aan op vrijdagochtend 3 november 2017, om 8u00 aan de inkom van het *SPORT VLAANDEREN CENTRUM SPORTVERBLIJF*. Zorg dat je meteen je zwemgerief in je sporttas hebt klaar zitten, want na het afscheid volgt onmiddellijk een eerste droogtraining met aansluitend een zwemtraining
- Op zondag 5 november 2017 worden de ouders om 19u00 terug verwacht om hun kind(eren) op te halen na de laatste training
- Alle zwemmers geven bij het aanmelden volgende documenten af in een enveloppe voorzien van de naam van de zwemmer:
  - Identiteitskaart of kids-ID
  - Eventueel medicatie, voorzien van bijsluiter en duidelijke handleiding i.v.m. dosering en tijdstip
  - Informatie van noodzakelijke bijkomende gegevens (allergieën, blessures,...)

## Wie?

---

Zwemmers die lid zijn van het FROS Swimmingteam.

## Inschrijven?

---

Ten laatste op vrijdag 20 oktober 2017 moet het inschrijvingsgeld op de rekening gestort zijn. **De storting staat gelijk aan je inschrijving.** Daarnaast stuur je ook een e-mailtje naar [h.mattens@skynet.be](mailto:h.mattens@skynet.be) & [ralphpensis@gmail.com](mailto:ralphpensis@gmail.com) met de vermelding van je deelname.

Vanwege de beperkte plaats in het zwembad, kunnen er maximum 35 zwemmers mee. Wacht dus niet te lang!

## Kostprijs?

---

Het inschrijvingsgeld bedraagt €140 per zwemmer:

**Het inschrijvingsgeld** wordt gestort op de bankrekening van de Vrije Zwemmers Tienen **vóór 20 oktober 2017**. Er wordt geen cash geld aanvaard.

Rekeningnummer:

**BE11 2300 2295 3048**

**GEBABEBB**

Mededeling: "FROS STAGE HOFSTADE 2017 + naam deelnemer(s)".



## Overnachting

---

We zullen overnachten in het sportverblijf van het domein.

Kamers:

- De zwemmers slapen in kamers van vier en drie, volgens leeftijd opgedeeld door de trainers
- Orde en rust in het hotel worden zowel door de trainers als door het personeel bewaakt
- De trainers controleren de hygiënische rituelen bij slapengaan en opstaan
- Je hoeft geen beddengoed mee te doen: donsdeken, hoeslaken, kussen en kussensloop zijn voorhanden



Wie je kamergenoten worden, blijft nog even een verrassing.

## Eten en drinken

---

In het sportverblijf kunnen wij genieten van ontbijt, middagmaal en avondmaal. Dit is inbegrepen in de prijs van de trainingsstage. Enkel **de eerste dag** moeten de zwemmers **vóór** aankomst al ontbeten hebben.

- Vieruurtjes en snacks worden voorzien door het FROS
- Het is aan te raden om extra drank te voorzien tijdens de trainingen (\*)
- Volgende zaken zijn vanzelfsprekend **uit den boze**:
  - snoep, rookwaren, alcohol,...
  - energiedranken zoals: Coca-cola, Fanta, Aquarius...

(\*) Welke dranken zijn nuttig tijdens de training? Dorstlessende dranken zijn optimaal tijdens een training. Voorbeelden: **water** (= de beste dorstlesser), isotone of isostar dranken met minder dan 7g koolhydraten per 100ml.

## Communicatie tijdens de stage

---

- **Dringende oproepen van het thuisfront gebeuren via de trainers.**
- De zwemmers worden verondersteld **GEEN GSM** bij zich te hebben gedurende alle activiteiten en rustmomenten.
- Er wordt met de zwemmers een “gsm-uurtje” afgesproken.
- Ook liever geen dure IPod of dergelijke meenemen. We houden het graag sociaal en diefstal of schade is voor eigen rekening!



## Programma en omkadering

---

De zwemmers worden het hele weekend onder de vleugels genomen van gekwalificeerde en ervaren trainers. De trainers bieden een gevarieerd programma aan, dat voornamelijk bestaat uit zwemtrainingen, maar ook uit lichaamsscholing, sport en voldoende ontspanning en rust.

<p><b>Hubert Mattens</b> Voorzitter Technische Zwemcel FROS Trainer FST Trainer VZT 0496 79 90 90 <a href="mailto:h.mattens@skynet.be">h.mattens@skynet.be</a></p>	<p><b>Ralph Pensis</b> Hoofdtrainer FST Trainer VZG Trainer VZD - VZR 0473 30 50 57 <a href="mailto:ralphpensis@gmail.com">ralphpensis@gmail.com</a></p>
<p><b>Peter Jamart</b> Trainer FST Trainer VZG <a href="mailto:peter.jamart@telenet.be">peter.jamart@telenet.be</a></p>	<p><b>Wilfried Caestecker</b> Trainer FST Trainer VZSA <a href="mailto:wilfried.caestecker@pandora.be">wilfried.caestecker@pandora.be</a></p>
<p><b>Sarah Goegebeur</b> Trainer FST Trainer 3TK <a href="mailto:sarahgoegebeur@hotmail.com">sarahgoegebeur@hotmail.com</a></p>	<p><b>Julien Terry</b> Trainer FST Trainer SCR <a href="mailto:julienterry@hotmail.com">julienterry@hotmail.com</a></p>



## Trainen

---

- De zwemmers worden ingedeeld in groepen volgens leeftijd en niveau.
- Alle zwemmers streven vooral een technische en conditionele verbetering na. Afhankelijk van hun specifieke noden en doelstellingen, kunnen zwemmers af en toe van groep veranderen.
- Gezien de heterogene samenstelling van de groep, zullen ook alle andere sportieve activiteiten in verschillende groepen georganiseerd worden.

## Avondactiviteit

---

De avondactiviteit is nog onbekend maar wij vragen aan iedere zwemmer om één gezelschapsspel mee te brengen. Zorg dat je naam er op staat!

## Ook belangrijk

---

De trainingsstage is een leuke, maar ook een heel vermoeiend stage. De beste voorbereiding is regelmatig trainen.



## Zeker mee te nemen

---

### ZWEMBAD

- Zwemzak
- Twee badpakken / zwembroeken
- Twee zwembrillen
- Twee badmutsen (ook de jongens)
- Zwemvliezen
- Hand paddles
- Pull-buoy
- Plankje
- Drinkbus
- Douchegerief
- Broekje / Short voor droge opwarming
- T-shirt of topje voor droge opwarming
- Kleine handdoek enkel voor gebruik tijdens zwemtrainingen
- 3 badhanddoeken enkel voor gebruik na zwemtrainingen
- Nivea crème (meisjes)

### SPORTZAAL

- Aparte indoor sportschoenen
- T-shirt / topje
- Short
- Kleine handdoek
- Drinkbus
- Douchegerief

### OUTDOOR

- (lange) loopbroek
- Muts
- Warme onder kledij (shirt en trui)
- Wind blocker of regenjekker
- Loopschoenen

### HYGIËNE

- Enkele kleine handdoeken
- Enkele badhanddoeken
- Persoonlijk toiletgerief (tandenborstel, tandpasta,...)
- Doucheegel en shampoo
- Sokken (2 paar per dag!)
- Voldoende ondergoed
- Voldoende hygiënische materiaal (meisjes!!)

### ALLERLEI

- ENVELOPPE AF TE GEVEN BIJ AANKOMST
  - Identiteitskaart
  - Extra informatie zoals beschreven onder “waar en wanneer?”
- Eén GEZELSCHAPSSPEL
- Kledij die vuil mag worden
- Linnen zak voor vuile was
- Pyjama
- ...