

Deugd en Moed: Freerunstage 2018

Inleiding Dit document bevat alle nuttige informatie over de Freerunning Stage 2018 van Turn- en Dansclub Deugd en Moed vzw.

Contact-gegevens hoofdtrainer Tom De Backer
Gsm: 0486 95 66 38
E-mails: freerunning@deugdenmoed.be | of irdanwen@gmail.com tijdens de stage.

Adres sporthal Hal 5
Locomotievenstraat 5, 3010 Leuven
Deze hal wordt uitgebaat door Cirkus In Beweging vzw

Adres jeugdherberg Jeugdherberg De Blauwput
Martelarenlaan 11a, 3010 Leuven
Tel.: 016 63 90 62
leuven@vjh.be

Vertrek: 2/11/2018 10u00 perron 2 We vertrekken op vrijdag 2 november 2018 vanuit Ekeren. Vanaf 10u00 zullen de trainers aan het station van Ekeren zijn.
Om 10u31 vertrekt de trein.

Let op:
We vertrekken van perron 2, dus vanuit centrum Ekeren moet je eerst nog de brug over.

Aankomst: 2 opties Optie 1: met de ouders mee naar huis na de demo: 4/11/2018 13u30.
Optie 2: met de groep mee naar huis met de trein: 4/11/2018 19u01.

De stage is officieel voorbij op zondag 4 november 2018 om 13u00. Op dat moment zullen onze kids het beste van zichzelf tonen in een demo voor de ouders, gevolgd door vrije training tot 17u. Op die vrije training komen er heel wat traceurs van heel België naar de hal om allemaal samen te trainen.

Vervolg op volgende pagina

Deugd en Moed: Freerunstage 2018, Vervolg

Programma: dag 1

10u00 Verzamelen aan station Ekeren
10u31 Trein naar Puurs (overstap in A-Centr. naar Hasselt)
12u00 Inchecken in jeugdherberg + lunch dag 1
13u00 Training 1
15u00 Vieruurtje dag 1
15u15 Training 2
17u00 Einde training
18u00 Avondeten dag 1
19u00 Activiteit voor de kleinsten
20u30 Bedtijd kleinsten
21u30 Trainersoverleg dag 1
22u00 Bedtijd iedereen

Programma: dag 2

7u00 3k run
8u00 Ontbijt dag 2
9u30 Gezamenlijke opwarming
10u00 Training 3
12u00 Lunch dag 2
13u00 Training 4
15u00 Vieruurtje dag 2
15u15 Training 5
17u00 Einde training
18u00 Avondeten dag 2
19u00 Start bontenavond
20u30 Bedtijd kleinsten
21u30 Trainersoverleg dag 2
22u00 Bedtijd iedereen

Programma: dag 3

7u00 3k run
8u00 Ontbijt dag 3 (+uitchecken)
9u30 Gezamenlijke opwarming
10u00 Training 6
12u00 Lunch dag 3
13u00 Demo voor de ouders
13u30 Vrije training Hal 5
17u00 Einde stage
17u36 Trein naar Ekeren (overstap in A-Centr. naar Essen)
19u01 Aankomst Ekeren
