

## Hoe de stage eruit zag geschreven door de groep miniemen.

De stage begon op de carpool in Diepenbeek.

Zo werden we met auto's naar het sporthotel in Herentals gebracht.

We gingen direct naar de polyvalente zaal. De trainers verdeelden dan direct de kamers.

We moesten dan onze koffers uitpakken en we hadden daar een half uur voor omdat om 10h00 de eerste training begon. De piste lag aan de andere kant van de straat.

Bij de opwarming gingen we op de Finse piste lopen, we moesten dan als we terug aankwamen iedereen zijn naam kennen. We werden dan ook ondervraagd.

Op die training deden de benjamins en eerste jaars pupillen estafette met Marc en de tweede Jaars pupillen en de miniemen deden horde met Jonny.

Na 50 minuten werden de rollen omgedraaid. Toen iedereen horde had gedaan waren er heel wat ongevallen gebeurd. Estafette ging al super magnifiek overgeweldig goed.

Loslopen moesten we 2 rondjes op eigen tempo doen.

De eerste training zat erop en het was leuk geweest.

Toen we in onze kamer kwamen moesten we ons opfrissen voor het middagmaal.



We wouden naar beneden gaan en opeens stonden de trainers voor onze deur.

Ze zijden dat er beneden een verrassing stond te wachten. De tafels zijn namelijk vierkantig in de eetzaal en zitten er met 8 aan.

Toen we in de eetzaal kwamen hingen er allemaal blauwe T-schirten aan je stoel met van voor je naam en ADD en vanachter stond er " stageweekend in Herentals 18-19juli ".

Iedereen vond het geweldig zeker omdat je naam erop stond.

We moesten die T-schirt altijd aan doen als we gingen eten of als we ergens naar toe moesten.

We aten die middag om 12h30. We moesten vanvoor altijd de schotels eten gaan halen voor op je tafel en een kan water aan een kraantje. Ons bestek en ons bord en de glazen stonden er al. Deze middag kregen we asperges soep, broccoli, kalkoen met daarbij aardappelen. Als dessert kregen we dame blanche. Je kon ook nog fruit eten, lekker.

Daarna kregen we ook nog bonnetjes van de trainers om frisdrank te halen, maar we moesten vragen of we mochten drinken en mochten niet alleen inschenken. Die bonnetjes waren bedoeld om te gebruiken als we ontspanning hadden.

Na het middageten mochten we naar boven en speelde gezelschap spelletjes of speelden in de gang of deden ping pong.

Om 14h00 gingen we naar het zwembad, daar was er een buis en buiten waren er ook zwembaden. Het was en leuk zwemplezier! Daarna wandelde we terug naar het sporthotel, het was maar een 600 meter. In het sporthotel mochten we weer spelen. Om 18h00 gingen we avondeten. Met de T-schirt natuurlijk. We aten spaghetti, mmm lekker.

Na het avondeten gingen we om 19h00 trainen. We deden weer in dezelfde groepen atletiek dingen, hoogspringen met Jonny, maar eerst moesten we met hem oefeningen doen. Met Marc deden we trefbal maar eerst moesten we met de bal in verschillende posities naar elkaar gooien.

Na de training moesten we ons douchen, bij sommige kamers duurden het wel even want die waren met 4 of 5 kinderen voor 1 douche.

Toen gingen we met onze gekregen T-schirt naar beneden. Daar werden er foto's getrokken, (fotomodel). Daarna kon je kaart spelen en zoveel meer in de polyvalente zaal.

Van Herman kregen we nog popcorn en cake kregen we ook. Toen was het slaaptijd.

Sommige kinderen lagen al vroeg te dromen maar andere bleven wel tot 04h30 wakker.

s'Nachts werd er ook wel een beetje bij elkaar op de deuren geklopt.

Om 07h15 moesten we opstaan want om 08h00 moesten we gaan eten met onze gekregen T-schirt. Het was ontbijt buffet, we kregen sandwiches en boterhammen met beleg of cornflakes. Er waren zelfs kinderen die koffie dronken. Raar, raar.

Onze training begon weer met op de Finse piste op te warmen. Vandaag was de opdracht om van jong naar oud te gaan staan. Het was gelukt! Oef!

We deden speer voor de groten en hockeybal voor de kleinen. Jonny deed speer en daagde ons toen we al veel geoefend hadden uit. Als we verloeren moesten we pompen. Daarna deden we weer estafette, deze keer ging het nog beter.

Na de training moeten we ons weer opfrissen om te gaan eten.

We aten kip met aardappelen met rouwe groenten. Soep kregen we ook het was paprika soep.

Als dessert kregen we fruit of appeltaart of rijsttaart.

Daarna na het eten gingen we weer trainen. Als opwarming was deze keer de opdracht om op volgorde van huisnummer te gaan staan. Het was gelukt!

We deden ver met Jonny en startblokken met Marc, voor sommige benjamins was startblokken een beetje moeilijk. Na de training waren er voetballers en die daagden ons uit voor een spurtje van 60 meter, Grappig.

Daarna gingen we onze koffers pakken, de trainers gingen nog in alle kamers kijken of er nog iets lag.

Toen gingen we naar huis!

Het was een super stageweekend geweest!!!