



Lummen, 5 juni 2022.

Judostage Dommelhof Neerpelt Vr. 27/08 tot zo. 29/08/2022

Beste judoka's,
Beste ouders,

Vorig jaar mocht onze zomerstage toch doorgaan ondanks dat Corona niet helemaal weg was. Ook dit jaar gaat onze stage weer door, net zoals we dat al meer dan 40 jaar doen. Omdat we ook onze jeugd maximaal willen voorbereiden op de toernooien, mogen alle judoka's deelnemen vanaf laatste jaar U13 (geboren in 2010). Verder zijn er geen bijkomende eisen omdat er weinig wedstrijden hebben plaatsgevonden tijdens het afgelopen seizoen.

We vertrekken op vrijdag 27/8 om 08.30 u en blijven tot zondagmiddag. De prijs blijft heel democratisch, zodat zoveel mogelijk judoka's de kans krijgen om aan de stage te kunnen deelnemen.

Voor € 100 krijg je het volgende: 2 looptrainingen in het bos, 5 judotrainingen, een zwembeurt, de afvaart van de Dommel met kajaks (als het weer het toelaat), 2 overnachtingen, de maaltijden, bedlinnen, de huur van de zaal en andere accommodaties. Wie tijdig inschrijft ontvangt bij de aanvang van de stage tevens een T-shirt. → maat door te geven.

Tijdens de trainingen kan elke judoka gratis over voldoende water beschikken. Een weinig geld is aangeraden, maar niet verplicht. De prijs van de frisdranken in de recreatiezaal is zeer democratisch en de afrekening kan men zondag voor het vertrek doen of tijdens de eerstvolgende training.

De trainingen worden gegeven door ervaren Lummense lesgevers onder de algemene leiding van Patrick, 7^e Dan en trainer A.

Wij willen er de ouders en de judoka's op wijzen dat deze stage onder volledige begeleiding plaats vindt, dit zowel vóór, tijdens als na de trainingen. De judoka's dienen zich te houden aan de regels en afspraken die gemaakt zijn door het bestuur en de directie van het Provinciaal domein Dommelhof.

Wie wenst deel te nemen, dient vóór 8 augustus 2022 het bedrag van **€ 100** te storten op rekening van Judoschool Lummen: **BE48 7845 5444 2427** met vermelding "**Stage + Naam judoka + maat T-shirt**".

Maat van T-shirt: 7/8 j. - 9/11 j. - 12/14 j. - S - M - L - XL - XXL - XXXL

Tijdig inschrijven want we hebben maar gereserveerd voor 45 personen.

Deze stage gaat door in:
Sportcentrum Dommelhof – Toekomstlaan 5 – 3910 Neerpelt – Tel.: 011-80 50 80

Zie het programma op keerzijde →

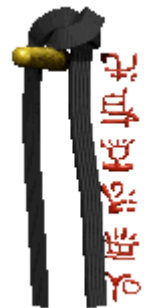
Judostage Dommelhof Neerpelt

Vr. 27 tot zo. 29/08/2022



Programma:

<u>Vrijdag 27 aug.</u>	08.30u	vertrek aan de sporthal Vijfsprong in Lummen
	09.30u	aankomst en verdeling van de kamers
	10.00u – 12.00u	judotraining
	12.30u	lunch (zelf meebrengen)
	14.00u – 17.00u	kajakken – afvaart v/d Dommel
	18.00u	avondmaal
	20.00u – 22.00u	judotraining
<u>Zaterdag 28 aug.</u>	07.30u – 08.30u	looptraining + douchen
	08.30u	ontbijt
	10.00u – 12.00u	judotraining
	12.30u	middagmaal
	14.00u – 17.00u	zwemmen
	18.00u	avondmaal
	20.00u – 22.00u	judotraining
<u>Zondag 29 aug.</u>	07.30u – 08.30u	looptraining + douchen
	08.30u	ontbijt
	10.00u – 11.15u	judotraining
	11.15u	douchen + opruimen kamers
	12.15u	vertrek naar Lummen

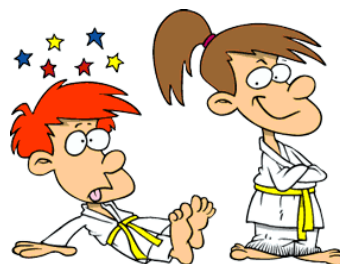


Nota: Het programma kan ter plaatse lichtjes aangepast worden.

Meenemen:

Identiteitskaart + kimono's (reserve + beschermers) + training + loopschoenen + zwemgerief + toiletgerief (handdoeken!) + KW regenjasje. Bedlinnen is in de prijs inbegrepen en wordt voorzien door Dommelhof. Indien gewenst mag men zijn eigen slaapzak meenemen.

Voor de eerste dag: Gelieve zelf een lunchpakket mee te brengen voor 's middags!



INSCHRIJVING STAGE IN DOMMELHOF NEERPELT

-18-jarigen laten dit briefje tekenen door de ouder(s) of voogd om toelating te geven voor deelname.

Naam + voornaam:

Straat + nr:

Postcode + gemeente:

Geboortedatum:

Neemt deel aan de stage van vrijdag 27 tot zondag 29 augustus 2022 en stort hiervoor de som van € **100** als bijdrage in de kosten op rekening: **BE48 7845 5444 2427** van Judoschool Lummen

Handtekening ouder(s) of voogd:

Handtekening deelnemer:

.....

.....

Maat van T-shirt: 7/8 j. - 9/11 j. - 12/14 j. - S - M - L - XL - XXL - XXXL (omcirkel)

INSCHRIJVING STAGE IN DOMMELHOF NEERPELT

-18-jarigen laten dit briefje tekenen door de ouder(s) of voogd om toelating te geven voor deelname.

Naam + voornaam:

Straat + nr:

Postcode + gemeente:

Geboortedatum:

Neemt deel aan de stage van vrijdag 27 tot zondag 29 augustus 2022 en stort hiervoor de som van € **100** als bijdrage in de kosten op rekening: **BE48 7845 5444 2427** van Judoschool Lummen

Handtekening ouder(s) of voogd:

Handtekening deelnemer:

.....

.....

Maat van T-shirt: 7/8 j. - 9/11 j. - 12/14 j. - S - M - L - XL - XXL - XXXL (omcirkel)