

## Een sportstage, TOP!

Op 15 april trok onze Sportclub Druivenstreek met een delegatie van een 30-tal atleten en begeleiders naar Blankenberge, niet zomaar een uitstap maar een echte sportstage. De weervoorspellingen waren goed: droog, zonnig maar toch een fris windje. En wauw, bij aankomst zagen wij het complex van Sport Vlaanderen, echt groot en met heel wat faciliteiten. Hier zouden wij ons kunnen uitleven.

Na de installatie in de slaapkamers en het middagmaal kon het actieve gedeelte beginnen met een zoektocht op het domein zelf, een opwarmertje waar verschillende groepjes op een speelse manier oriëntatie, opmerkingszin, geheugen en snelheid konden testen. Wat waren die letter-, cijfer- en kleursymbolen toch klein.

Geen stage zonder zwemmen, dus werd er na een tussendoortje naar het Noordzeezwembad gestapt om baantjes te trekken en wat te stoeien. Het was één en al waterpret, ook in de buisglijbaan. Nadien volgde het avondmaal want velen hadden intussen wel meer dan een hongertje.

De dag beëindigen zonder strand en zee te zien, was geen optie. Dus gingen we wandelen om uit te waaien op de dijk en dan terug om te zien dat we onze eerste dag meer dan 15000 stappen op de teller hadden. Slapen zat er niet onmiddellijk in, wel gezelschapsspelletjes of wat chillen, een babbel met een drankje erbij tot Klaas Vaak zijn werk deed, voor de ene wat vlugger dan voor de andere.

Zondag was geen rustdag want er stonden toch nog wat extra inspanningen op het programma.

Na het ontbijt werd een grote cirkel gemaakt voor ontspannende ochtendgymnastiek, de spieren wat los maken en toch ook opletten om armen of benen niet in een knoop te krijgen.

Nadien kon de werptechniek geoefend worden tijdens het kubben en petanque. Voor anderen begon het fysiek zwaarste gedeelte met de atletiek- en voetbaltraining: opwarming, uithouding lange afstand, interval, sprintjes en nog eens sprintjes, op eigen ritme maar ook competitief sneller en sneller, om ter snelst. En met de chronometer in de hand zag de coach dat er prima getraind werd.

De sportieve afsluiter was na verschillende baloefeningen de voetbalmatch met jong en oud op het veld. Er werd gesupporterd voor beide teams en zelfs na de extra minuten bleef de score gelijk en was iedereen tevreden met de 1-1 eindstand.

Dat er nog frietjes volgden met stoofvlees, gezonde groenten en een ijsje was de perfecte manier om deze stage af te ronden.

De hele stage was een positief avontuur met een TOP-gevoel en tevreden gezichten bij iedereen.

De goede sfeer zat er de hele tijd in.

**'Zeker voor herhaling vatbaar'**, klonk het.