



Stage Epinal 2023

Silke Carlier – Xander Gillis –
Michaël Van den Broeck - Dennis Van den Broeck

Vertrek en aankomst



Vertrek zondag 2 juli 2023	Terugkomst dinsdag 11 juli
Samenkomst <u>om 6u45</u> op het marktplein te Kapelle-o/d-Bos ; vertrek met de bus om 7u. ☐ In Club-outfit ☐ Lunchpakket (ontbijt)	Aankomst dinsdagavond op het marktplein te Kapelle-o/d-Bos rond 20u (exact uur van aankomst zal gecommuniceerd worden in de “ZCK - stage” groep op Facebook, of via Whatsapp.



1 koffer per persoon + 1 rugzak/zwemzak

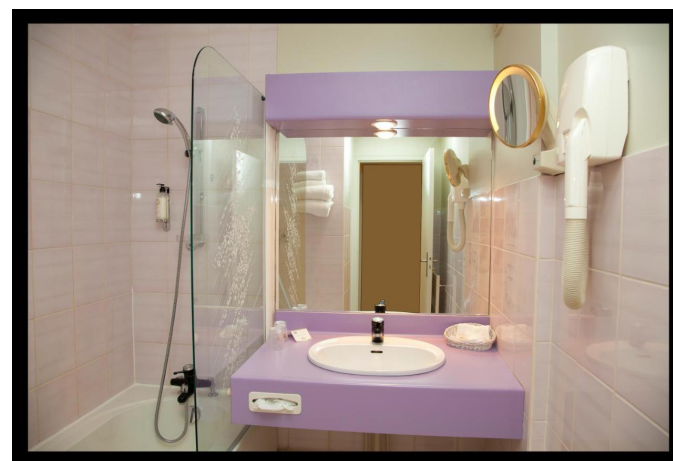
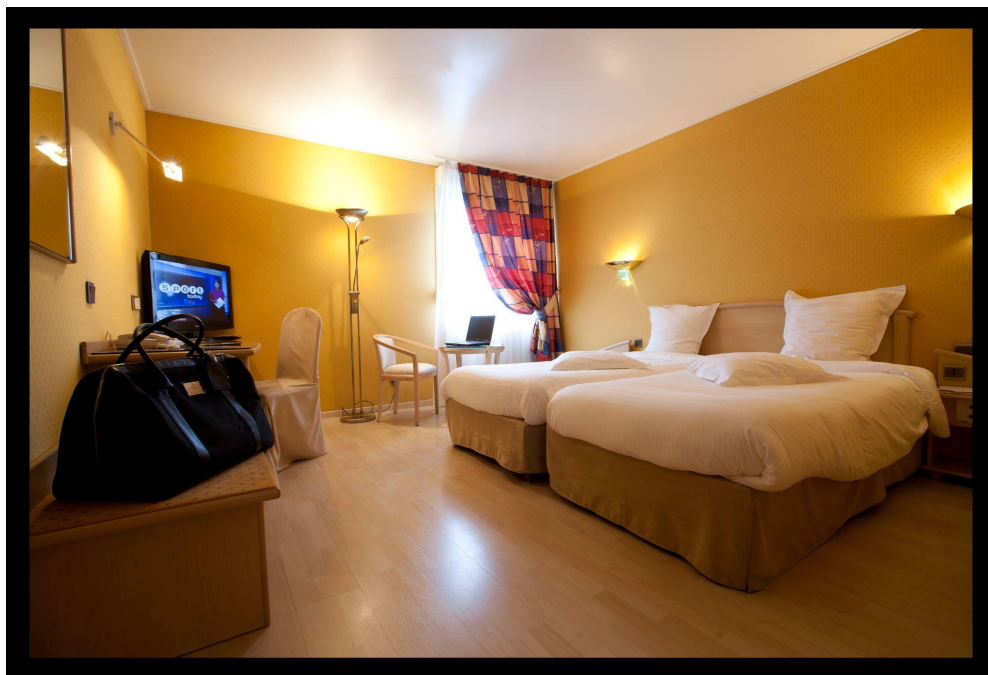
Begeleiding



- Michaël Van den Broeck: 0486/50.86.53
- Dennis Van den Broeck: 0497/66.25.52
- Silke Carlier : 0473/27.17.72
- Xander Gillis : 0468/15.13.45

Het hotel

Hotel “Best Western La Fayette”



Het zwembad



Piscine Olympique “Roger Goujon” à Epinal



Op een tiental minuutjes
wandelen van ons hotel

Gesloten schoenen!



Wat mag er mee?



Om te kunnen spelen, ...	Om te kunnen zwemmen
☐ Zonnecrème + aftersun ☐ Gesloten schoenen ☐ Droge koeken (als tussendoortje) ☐ Kleine gezelschapspelletjes ☐ Persoonlijke medicatie ☐ Zakcentje (koekjes, ...) GSM mag mee, GEEN andere elektronica!	☐ Zwembroeken/badpakken ☐ Zwembrill(en) ☐ Badmuts(en) ☐ Pull-buoy ☐ Snorkel ☐ Paddles ☐ Vinnen ☐ Plank ☐ 2 drinkbussen ☐ (Sportpoeder) ☐ Vaseline (tegen het schuren) ☐ Meerdere zwemhanddoeken (bv. decathlon) ☐ Matje droogopwarming

Jullie hoeven niets te missen



- ☐ Dagelijks verslag op de ZCK Facebook-pagina “Stage ZCK” en ZCK-website
- ☐ Dringende zaken? Je kan de trainers hiervoor altijd telefonisch bereiken



Zwemmers mogen hun GSM bijhouden, maar gebruiken deze NIET:

- ☐ Aan tafel
- ☐ Tijdens training (of op weg naar training)
- ☐ Tijdens activiteiten
- ☐ Tijdens platte rust/slaaptijd

Niet nakomen van deze afspraak? 1^e keer: verwittiging, 2^e keer: dag afgeven, 3^e keer: afgeven tot einde stage

Documenten



Document	Tegen wanneer?
Toelating 'naar het buitenland'	22/05
Medische fiche	22/05
Kopie eID/paspoort of kids-ID	22/05
eID/paspoort of kids-ID	02/07

Af te geven aan Xander!

Na stage



Wedstrijd	Data	Locatie
Vlaams Zomercriterium	14-16 juli	Antwerpen
Laatste kans na VZC	18 juli	Zaventem
Belgische jeugdkampioenschappen	21-23 juli	Antwerpen
Laatste kans na BJK	25 juli	Sint-Niklaas
Belgische kampioenschappen	28-30 juli	Antwerpen
Laatste kans na BK	?	?

Voor de BJK & BK zwemmers worden er uiteraard trainingen voorzien vanaf 12 juli tot de kampioenschappen. Exacte trainingsuren en -plaatsen volgen later.

Op 12 juli zal er ook nog een training zijn voor de zwemmers van het Zomercriterium.



Vragen?