

## Stage Blankenberge 20-21 en 22 maart 2009

Er was eens...

Nene, we gaan geen verhaaltje vertellen, juist even kort weergeven wat we in die 3 dagen stage beleefd hebben.

Vrijdagavond 20 maart, zijn we rond 17u30 met z'n 11-en vertrokken richting Blankenberge.

Auto 1 : Tim, Emma, Sari, Sofie en Evelien.

Auto 2 : Stefaan en Joachim.

Auto 3 : Benny, ik (Natalie), Louise en Aline.

Na een uurtje van plezier; waaronder billenklets bij het zien van een geel voertuig en een aantal woordspelletjes, zijn we rond 18u45 toegekomen aan het BLOSO-centrum. Daar stond Audrey ons op te wachten. Als de kamers verdeeld waren, de bedden opgemaakt en de valiezen uitgepakt, zijn we te voet naar 't strand vertrokken. Als we iets verder tussen de duinen wandelden, hebben we ons bij elkaar gezet, een aantal fakkels aangestoken en ons lunchpakket opgegeten. Als we alles op hadden en een paar verhaaltjes verteld, zijn we terug gewandeld. Terug in het BLOSO-centrum hebben we allemaal samen een paar spelletjes jungle speed gespeeld. Rond een 22u30 zijn we allemaal naar ons kamers gegaan en was het heel rustig om te slapen.

Zo werd het al rap zaterdag. Iedereen is niets vermoedend opgestaan. Om 8u werden we allemaal verwacht voor het ontbijt. Als we ons deur open deden ontdekten we dat niet iedereen direct is gaan slapen. Elke kamer had een persoonlijk naamkaartje met vingerverf gekregen. Dank je wel Aline en Louise!! 't Was mooi en origineel!

Iedereen was mooi op tijd aan tafel voor het lekker ontbijt. Hierna hadden we nog ongeveer 1u30 tijd, tot de eerste training, dus konden we nog van alles doen. Sommige hebben leren jongleren, anderen hun haar werd gevlochten (→ wat al rap de rage van de stage werd) en ondertussen kwamen de rest van de atleten toe. Welkom aan Martel, Patrick & kids / Mia, Pieter & kids / Pascal & Chloë / Cathy / en de uitgaanders: Charlotte, Seba, Kim, Delphine, Alexandra, Elisa en Flora.

Na het uitpakken van hun valiezen zijn we rond 10u aan onze eerste training begonnen. Er zijn 2 groepen gemaakt, bij Tim en bij Audrey. Beide waren al lastige trainingen om mee te starten. Da zand is toch niet te onderschatten zulle. Nadat we gedoucht hadden stond ons 1<sup>ste</sup> middagmaal klaar. (Er waren er een paar te laat aan tafel, dus dat wordt pompen vóór de volgende training!) Net als bij de vorige stage, had Emma ook deze keer een briefje gekregen met de post. Als de bollekes in de tomatensaus en de pureepatatten in onze buik zaten, hadden we nog 2 uurtjes de tijd om lekker te relaxen in het zonnetje (sommige zelfs in bikini). Man dat deed deugd! Om 15u stond de 2<sup>de</sup> training op het programma. Deze was op de naastliggende piste, en dus meer gebaseerd op krachtoefeningen met of zonder medecineballen. Na het douchen en avondeten hadden Tim en Audrey terug een quiz in elkaar gebokst. Na het afscheid van Pascal en zijn dochtertje Chloë zijn er 4 sterke groepen gemaakt :

- Groep 1 : Benny, ik, Charlotte, Seba, Flora en Delphine.
- Groep 2 : Stefaan, Martel, Joachim, Emma, Kim en Elisa D.L.
- Groep 3 : Patrick, Evelien, Aline, Elisa V. en Alexandra
- Groep 4 : Pieter, Cathy, Sari, Sofie, Laura en Louise.

Deze quiz was opgesteld zoals "De slimste mens" op 1, nu wel per groep. En rarara,... welke groep is er gewonnen...?

Groep 1 JOEPIE! En welke prijs krijgen we? Dit! → het schrijven van een verslagje, gelukkig dat ik dat graag doe ;-). Na deze leuke quiz hebben we verder nog wat gezelschapspelletjes gespeeld en hebben er ook een aantal een spelletje met billen kletsen gespeeld. Rond 23u lag iedereen netjes terug in bed. Bij Cathy na het ontdekken van de spin (waar ze héél stil bij is gebleven...)

## **Stage Blankenberge** **20-21 en 22 maart 2009**

Zondag leek het opstaan al iets lastiger te gaan. Nu moesten we ook al direct de lakens van de bedden halen en de valiezen maken, want om 9u moest iedereen de kamers al uit zijn. (Jammer genoeg!) Bij het ontbijt waren er dus ook een paar te laat aan tafel. Die mogen dus ook voor de volgende training pompen. Als we klaar waren met eten hebben we allemaal samen happy birthday gezongen, Kaat is 7 jaar geworden. Om 10u zijn we terug vertrokken, voor training nr 3: duurloop tot Zeebrugge en terug, of tempoloop. Hierna moesten we ons gezamenlijk (natuurlijk vrouwen en mannen apart) douchen in de sporthal. Na ons laatste middagmaal en njamie ijsje als dessert moesten onze valiezen ook vóór 2u in de auto's, het gebouw ging volledig op slot. Voor we aan de laatste training gestart waren, hadden we eerst nog de tijd om nog een rondje te billenkletsen (→ met verschillende blauwe plekken als resultaat bij sommige) en nog wat te zonnen (wat al wat frisser was of de dag ervoor). Na training 4: 30min opwarmen en een partijtje baseball zijn we moe maar voldaan terug gekeerd richting Oudenaarde. De terugrit (met vertraagd verkeer) was al een stukje kalmer als de heenrit. Bij het aankomen aan de piste in Oudenaarde kwam bijna iedereen stijf gezeten uit de auto's... dat belofde voor de dag nadien...!

Ma bon, ook al waren we ferm stijf en moe, het heeft deugd gedaan!

Bedankt aan de trainers en iedereen voor het leuke stageweekend!

Veel schrijfse groetjes Natalie