

Voorjaarsstage

▶ 2024

Kroatië

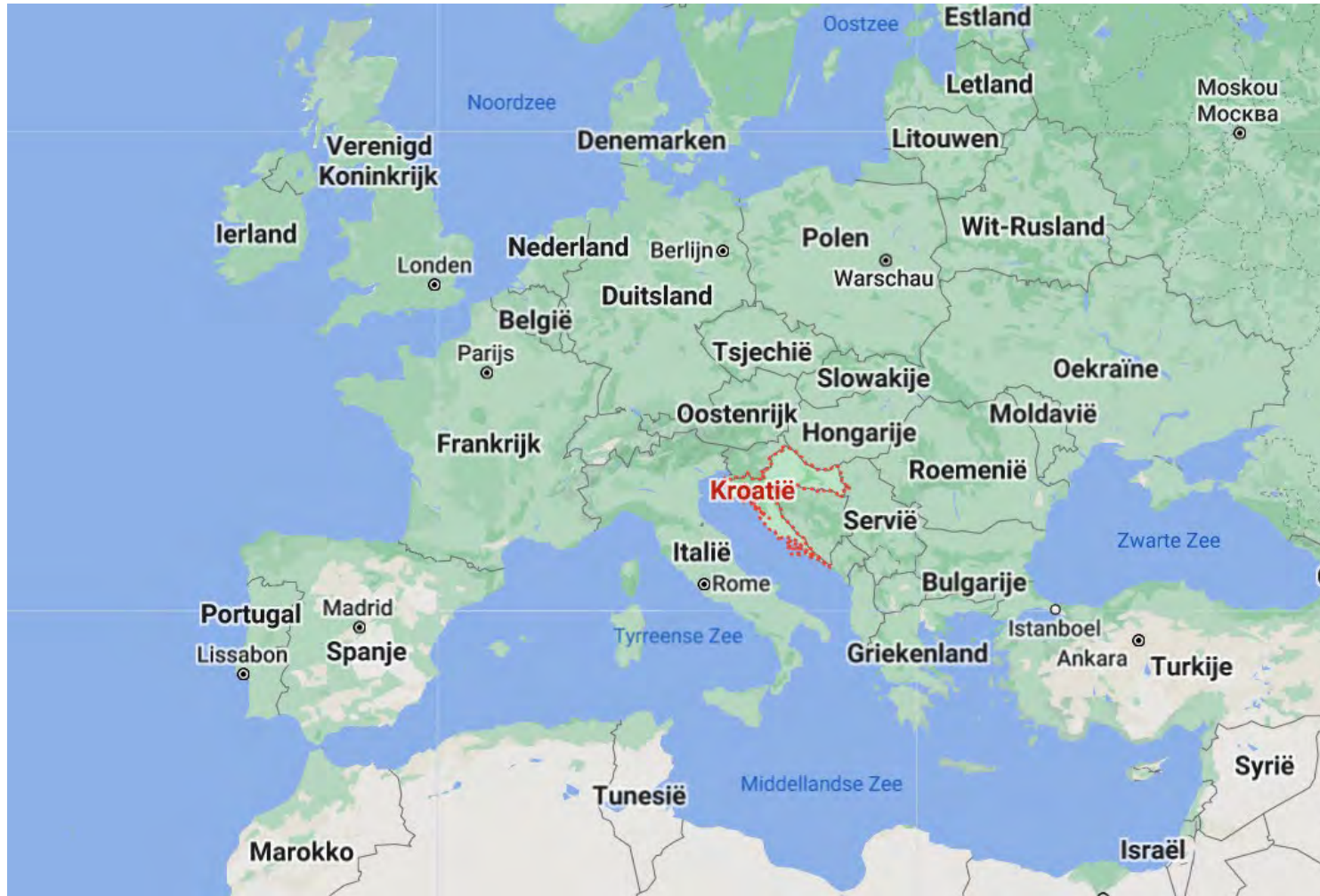




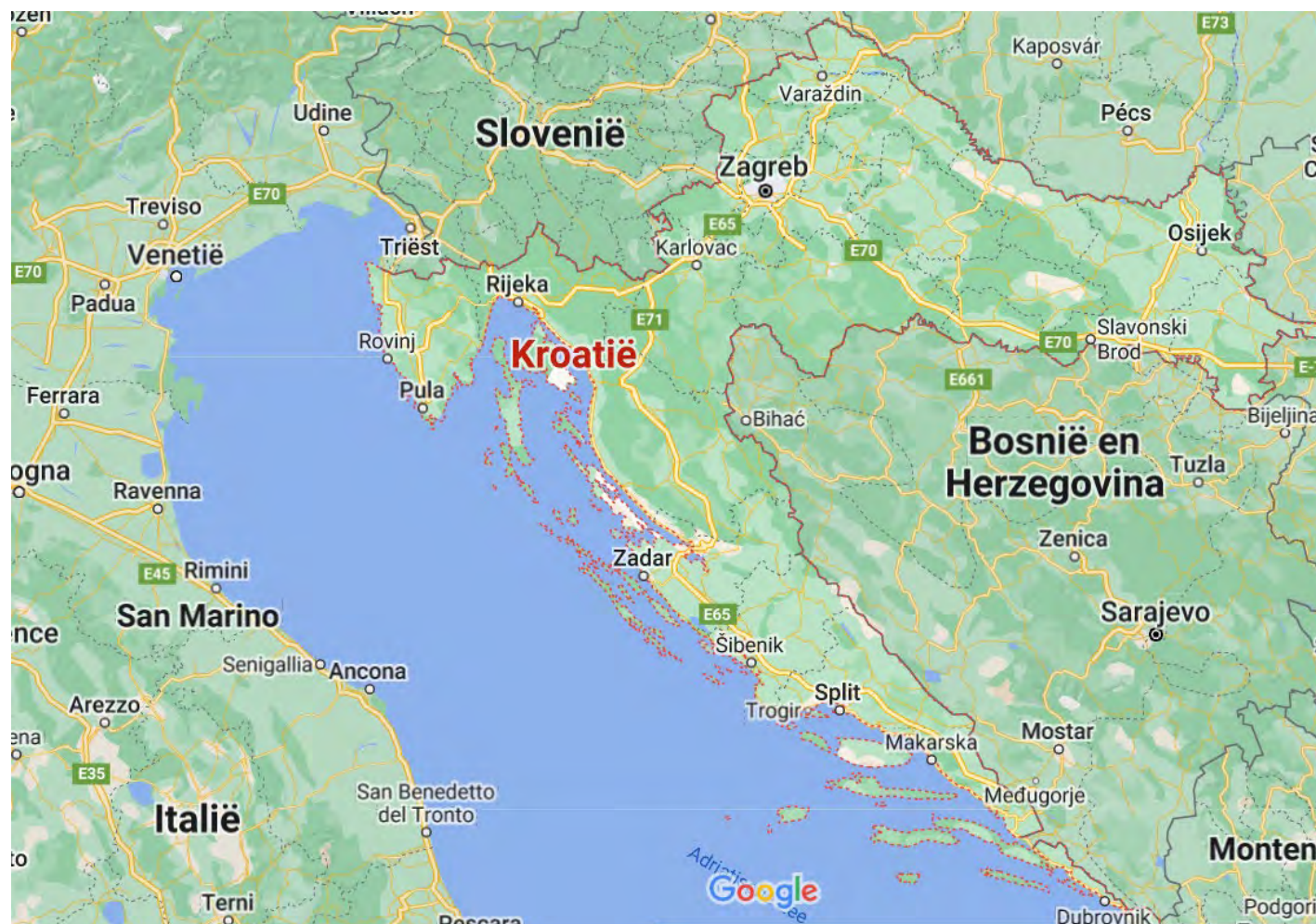
Doel

- ▶ Trainen in een mild klimaat
- ▶ Optimale voorbereiding voor komend seizoen
 - ▶ BVV
 - ▶ Kampioenschappen
- ▶ Diepgaandere begeleiding
 - ▶ Focussen op details
 - ▶ Nieuwe vaardigheden onder de knie krijgen
 - ▶ Ruimte om te evalueren
- ▶ Bevorderen groepssfeer
- ▶ Mogelijkheid voor de (groot)ouders om deze reis mee te maken

Medulin | Kroatië



Medulin | Kroatië



Medulin | Kroatië



Medulin | Kroatië



Hotel Park Plaza Belvedere



Viersterrenhotel



Moderne kamers





Gelegen aan de Adriatische kust



Vol pension
met water en fruitsap aan tafel

Vele faciliteiten



Wellness aanwezig

15 euro per bezoek



HOTEL

Park Plaza Belvédère

- ▶ ★★★★★
- ▶ Vol pension
 - ▶ Met gratis water en fruitsappen aan tafel
- ▶ Veel Faciliteiten
 - ▶ Binnen en buitenzwembad
 - ▶ Fitnessruimte
 - ▶ Vergader- en lounge ruimte
 - ▶ Niet inbegrepen:
 - ▶ Wellness: whirlpool en sauna (15 euro per bezoek)
- ▶ Gratis WiFi

Trainingen

- ▶ Diverse trainingsgroepen
 - ▶ Atleten onderverdeeld op basis van disciplines en trainingsvoorkeuren
 - ▶ Één hoofdtrainer per atleet
 - ▶ Wijzigingen kunnen in onderling overleg
- ▶ Trainers
 - ▶ Spurt/Springen: Benny
 - ▶ Horden/Spurt/Springen: Serge (RAM)
 - ▶ Werpen/Kracht/Hamerslingeren: Kathleen (RAM) /Ditte
 - ▶ Werpen/Kracht/Discus: Olivier
 - ▶ Halve fond/fond: Rudi Neven (onder voorbehoud)
 - ▶ De inrichting van jeugdtrainingen wordt bekeken op basis van interesse

Sportaccomodaties

- ▶ Piste Medulin
 - ▶ Op 300m van het hotel
 - ▶ Sintelpiste
 - ▶ Accommodatie voor springnummers
- ▶ Werpkooien
 - ▶ Langs het hotel
- ▶ Fitnesscentrum in het hotel
 - ▶ Diverse toestellen en benches
 - ▶ Dumbbells, losse gewichten, olympische bare
 - ▶ Gewichthefplatformen
 - ▶ Plyometrie boxen,...

Sportaccomodaties

- ▶ Piste Pula (niet inbegrepen in de prijs)
 - ▶ Kunststofpiste
 - ▶ Op 10 km van het hotel
 - ▶ 3 of 4 dagen transport voorzien naar de piste
 - ▶ Dit aantal kan herbekeken worden op basis van interesse
 - ▶ Toegangsprijs
 - ▶ Halve dag: 5 euro
 - ▶ Hele dag: 8 euro
- ▶ Voor de lopers is er ruimte om hun hart op te halen op de pistes, de ruim 14km aan cross country tracks langs de kustlijn en in de natuur

Piste Medulin



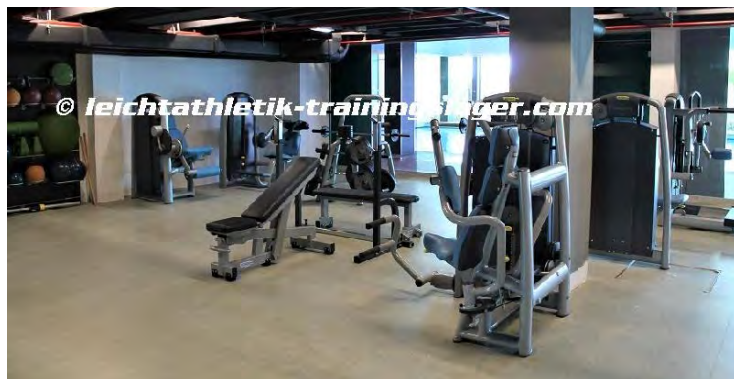
Piste Medulin



Werpzones in Medulin



Fitnessruimte



Piste Pula





Piste Pula

Overige activiteiten

- ▶ Hoofdfocus op trainingen
 - ▶ Voldoende rust nemen tijdens de middag en 's avonds
- ▶ Ruimte om faciliteiten van het hotel te gebruiken
- ▶ Minderjarigen (-18) mogen het hotel niet alleen verlaten.
 - ▶ Mogelijk in samenspraak met kampcoördinator/trainer en/of ouders
 - ▶ Alleen in groep of onder begeleiding
- ▶ Uitstap naar Pula mogelijk
- ▶ Avondactiviteiten mogelijk
 - ▶ Filmavond
 - ▶ Spelletjesavond
 - ▶ Eventueel een quiz
 - ▶ ...

Hoe gaan we?

▶ Bus

- ▶ Adventure Line
Busmaatschappij uit Linter
- ▶ Luxe autocar / ROYAL CLASS
- ▶ Verstelbare individuele
zetels
 - ▶ met tafeltjes en
voetsteunen
- ▶ Toilet aan boord
- ▶ CD/DVD-speler
- ▶ Koelkast



Wanneer

Heenreis

Vertrek in Alken

- ▶ Vrijdagavond 5 april
- ▶ Rond 18u

Aankomst in Medulin

- ▶ Zaterdagvoormiddag 6 april

Terugreis

Vertrek in Medulin

- ▶ Zaterdagavond 13 april
- ▶ Rond 16u

Terugkomst in Alken

- ▶ Zondagochtend 14 april

Wat kost het?

Richtprijs 775 euro per persoon

- ▶ Prijs op basis van 40 deelnemers
- ▶ Prijs op basis van kamers per 2 of max. 3 personen
- ▶ Kind -12 jaar op kamer bij 2 volwassenen (ouders of voogden): korting van 75 euro
 - ▶ Opgelet: aangezien dit hotel focust op sportstages zijn er geen familiekamers beschikbaar.
- ▶ Solokamer: supplement van 150 euro voor 7 nachten

Wat kost het?

Inbegrepen

- ▶ 10 daagse trainingsstage van 5-14 april 2024
- ▶ Busvervoer tussen Alken en Medulin
 - ▶ 3 à 4 keer heen- en weervervoer voor trainingen in Pula
 - ▶ 1 chauffeur die de hele reis ter plaatse blijft
- ▶ 7 nachten in een 4-sterrenhotel
 - ▶ Volpension met water en fruitsappen aan tafel
 - ▶ Eerste maaltijd: zaterdagmiddag 6/4, laatste maaltijd zaterdagochtend 15/4
- ▶ Trainingsbegeleiding en toegang tot sportaccommodatie in Medulin
- ▶ Verzekering voor VAL-leden tijdens sportactiviteiten

Wat kost het?

Niet inbegrepen:

- ▶ Toegang tot piste Pula
- ▶ Eventuele extra verplaatsingen
- ▶ Extra maaltijden, consumpties onderweg of ter plaatse
- ▶ Persoonlijke uitgaven
- ▶ Reis- en bijstandsverzekering
- ▶ Annulatieverzekering
- ▶ Wellness in het hotel (15 euro per bezoek)

Voorwaarden om de stage te laten doorgaan

- ▶ De prijs is berekend op 40 deelnemers die intekenen op de stage zoals hier aangeboden (bus + hotel + toegang tot de sportfaciliteiten)
 - ▶ Deelnemers die niet met de bus wensen te reizen betalen hetzelfde bedrag + hun eigen vervoerskosten. Dit omdat het voordeeltarief ook berekend is met de bus inbegrepen.
 - ▶ Vanaf 50 deelnemers bieden we een korting van 50 euro op de totaalprijs.
 - ▶ Bij minder dan 40 deelnemers gaat de stage niet door

Wil je graag mee?

- ▶ Stort een voorschot van 250 euro per persoon
 - ▶ Op rekeningnummer BE86 9793 3855 3950
 - ▶ Met vermelding stage Kroatië + naam/namen
- ▶ Stuur een bewijs van betaling door naar aca@val.be vóór 15 december 2023
 - ▶ Datum van voorschot bepaald de volgorde van inschrijvingen
 - ▶ Voorrang aan atleten, trainers, bestuursleden en ouders van minderjarige atleten
- ▶ Resterend bedrag te betalen vóór 10 februari 2024

En ook dit nog

- ▶ Alle deelnemers moeten het huishoudelijk reglement van de stage ondertekenen.
- ▶ Atleten -18 jaar mogen alleen deelnemen met geschreven toestemming van de ouders
- ▶ Atleten -16 jaar mogen alleen deelnemen indien een ouder of voogd meereist.
 - ▶ Het is ook oké als de ouders met een andere meerderjarige die meereist overeenkomen dat deze zich verantwoordelijk stelt voor de atleet.
- ▶ Indien er een annulatie is door de deelnemer, is deze zijn voorschot kwijt. Tenzij er een vervanger is om de plaats te kunnen innemen.
- ▶ Voor afreis zal er een uitgebreide briefing plaatsvinden voor alle ingeschreven stagegangers.