

# Beste ouders en zwemmers,



LAC biedt u aan om uw kinderen aan het trainingskamp van LAC-Rotterdam, in Wachtebeke / park Puyenbroeck België, mee te laten doen. Het is een modern 50 meter wedstrijdzwembad met 8 banen. Er wordt intern geslapen in hotelkamers (met kussens en bedlinnen) waar 2-4 personen op één slaapkamer kunnen. Er is een eigen badkamer met douche, toilet en 1 of 2 wasbakken. Het arrangement is all-in. Dit houdt in logies met ontbijt, lunch (warm), vier uurtje en diner (broodmaaltijd). Verder kunnen we gebruik maken van een grote vergaderzaal. Er zullen (onderwater) video opnamen worden gemaakt en deze zullen worden besproken op een HD-TV en kunnen er 's avonds speelfilms gekeken worden. Voor 22.00 uur alleen "Alle leeftijden" films. De kamers dienen voor 11.00 uur verlaten en bezemschoon te zijn. Lakens en sloop worden zelf afgehaald en in de container geworpen.



Het kamp staat onder deskundige leiding van vier trainers van LAC te weten Jacek Ptaznik

, Sander en Caroline Gribling, Simon Diaz-Diaz. Verder gaan er drie begeleiders mee, te weten Michelle Asjes, Lieke Hengst, Miranda Buitendijk en Brigitte Tsizi Yu Tom. U dient zelf te zorgen voor uw eigen trainingshulpmiddelen, zoals plankje en bodyboard e.d. Ook dit jaar kunnen er weer ouders, één dag/nacht, tegen betaling mee.



De periode waarin het kamp plaats vindt is midden in de basisschool vakantie, vrijdag 5 tot en met maandag 8 augustus 2011. De aankomst is rond 11.00 uur ter plaatse (verzamelen op het terras) en vertrek rond 11.00 uur. We beginnen met een warme maaltijd rond 12.00 uur.

Er wordt op de eerste dag 's middags al gezwommen om 16.00 uur, 2 uur en 4 banen van 50 meter, 's avonds volgt het eerste diner. Op de laatste dag wordt er 's morgens nog gezwommen om 08.00 uur, 2 uur en 4 banen van 50 meter. Verder gelden dezelfde trainingstijden op vrijdag, zaterdag en zondag, 4 uur training in 50m banen. Wanneer er niet getraind wordt zullen er activiteiten worden gehouden en indien nodig rust. De laatste avond is er een bonte avond.

Bij aanmelding dient u wel op te geven of de zwemmer allergisch is of voedsel voorkeuren heeft zoals o.a. vegetarisch. Verder dient u ook op te geven of een zwemmer medicijnen nodig heeft en in welke dosering.

U dient zelf te zorgen voor vervoer. Het is 1,5 uur rijden vanuit Rotterdam. Om toelasten (bij Antwerpen) te besparen is het aan te raden om via de Westerschelde tunnel (N62, Terneuzen) te rijden. U komt dan direct in Zelzate uit. In Wachtebeke kunt u het beste de grote borden naar het park aanhouden. Het zwembad is achteraan het park.

De zwemmers kunnen direct vanuit hun slaapkamer in badkleding naar het wedstrijdzwembad lopen. Het is aan te bevelen om zelf een reisverzekering af te sluiten. U dient voor alle 4 dagen zelf genoeg (bad)handdoeken en washandjes mee te nemen, evenals slippers, beker en zeep/shampoo.



Aanmelden kunt u door het onderstaande formulier in te vullen en in te leveren bij de feestcommissie of TC. De betaling geschiedt door een automatische-incasso. Indien er meerdere kinderen uit één gezin komen krijgt u € 30,- korting op de alle volgende kinderen.



**De kosten van het trainingskamp zijn €185,- all-in 4 dagen en 3 overnachtingen.**

Met vriendelijk groet,  
De feestcommissie van LAC  
(contact: Michelle Asjes. GSM: 06-42170856. Email: [m.asjes@chello.nl](mailto:m.asjes@chello.nl))

Deze folder is ook te downloaden via onderstaande link:  
<http://wedstrijd.lac-rotterdam.nl/pdfs/trainingskamp.pdf>

# Opgave formulier Zwemkamp LAC-Rotterdam 2011



Voorna(a)m(en): .....  
Achternaam: .....  
Geboorte datum: .....  
Geslacht: M/V (haal door wat niet van toepassing is)  
Naam noodpersoon: .....  
Noodtelefoonnummer: .....  
E-mail adres: .....  
Bijzonderheden eten: .....

Details medicatie: .....

Ik wil 1 dag/nacht mee: ..... (Vul dag in, kosten €37,-)

Mijn kind mag WEL/NIET meedoen aan activiteiten  
(zoals voetballen, op hoogte klimmen en klimwand haal door wat niet van toepassing is)

Handtekening ouder/voogd: ..... (ondertekenaar gaat akkoord met automatische)

Naam ouder/voogd: ..... (incasso)

Datum: .....

Plaats: .....

- U dient per persoon een formulier in te vullen. Leeftijd tussen 7 en ouder. Zwemmer van 18 en ouder is automatisch begeleider.
- LAC kan niet verantwoordelijk gehouden worden voor het zoekraken van gsm's, laptops en andere persoonlijke bezittingen.
- Schade aangebracht door zwemmers zal op de ouders worden verhaald.
- LAC gaat er van uit dat uw kind(eren) tegen ziektekosten verzekerd zijn. U dient een kopie van uw pas bij te sluiten bij opgave.
- Indien u zelf geen vervoer heeft dient u dit zelf te regelen met andere ouders.
- U kunt binnen 1 maand na opgave (dagtekening) kosteloos afzeggen. Na deze periode bent u 10% is € 18,50 verschuldigd als annuleringskosten.
- Ondertekenaar gaat akkoord met de automatische incasso. Dit zal 1 maand voor dato worden afgeschreven (medio juli 2011).
- U dient zich voor uiterlijk 1 februari 2011 op te geven. Dit i.v.m. het reserveren van het zwembad.
- Om teleurstelling te voorkomen als vegetariër, geef aan welk type u bent. Wel vis of veganist o.i.d.

