

# SPORTDAG 13/05/05

## SNOWBOARD

De dag begon een beetje in mineur. Toen we rond 9u30 in Peer aankwamen, kregen we te horen dat het bosspel niet doorging. We moesten dus wachten tot ongeveer elf uur want dan ging Snow Valley pas open. Bij het binnenkomen kregen we onze schoenen, snowboards of ski's. Eénmaal op de piste werden de snowboarders en de skiërs opgesplitst.



Toen iedereen van onze groep er was, begonnen de instructeurs uit te leggen hoe je moest 'klemmen en basisstoppen'. Daarna mochten we al snel op een hogere piste gaan oefenen. We gingen er voorwaarts en achterwaarts al remmend naar beneden. Toen we dat een beetje onder de knie hadden, was het tijd om te slalommen. We hebben heel wat gelachen en plezier gemaakt zodat het uiteindelijk toch nog een heel leuke dag werd.

Michael Gagliano (5EIT)

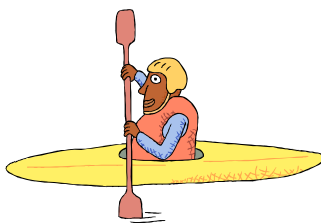
## KAJAK

Het begon al goed! We moesten om 7u30 op school zijn, maar de bus was te laat. Met vertraging vertrokken we met dertien "begeleiders" waaronder vijf vrouwen. Je hoorde niemand klagen!

Na ongeveer anderhalf uur waren we ter plaatse. We moesten even aanschuiven voor een peddel en kregen dan per twee een kano. We werden nogal vlot 'te water gelaten' en konden zo al meteen kennismaken met het ijskoude water. Vooral diegenen die vooraan in de kajak zat, kreeg de volle laag.

Na enkele kilometers zagen we al een paar jongens in het water staan.

Hun kajak lag een beetje verderop, ondersteboven weliswaar. Maar dankzij de professionele hulp van meneer Claesen konden ze snel weer



verder varen. Er was jammer genoeg helemaal geen zon. Dus zat er maar één ding op om het lekker warm te hebben: peddelen alsof je leven er vanaf hing.

Na tien kilometer hielden we middagpauze. We konden bij een huisje onze boterhammen opeten en eventueel een frietje bestellen. Maar we

waren allemaal al nat en hadden het koud, dus zochten we snel onze kajaks weer op.

We peddelden verder langs een heel mooi landschap met bomen, bergen en kastelen. Het spannendste stond ons echter nog te wachten. De twee

watervallen. We hadden onderweg gelukkig onze zware houten peddels kunnen "ruilen" tegen lichtere waardoor we nu een stuk sneller vooruit kwamen.

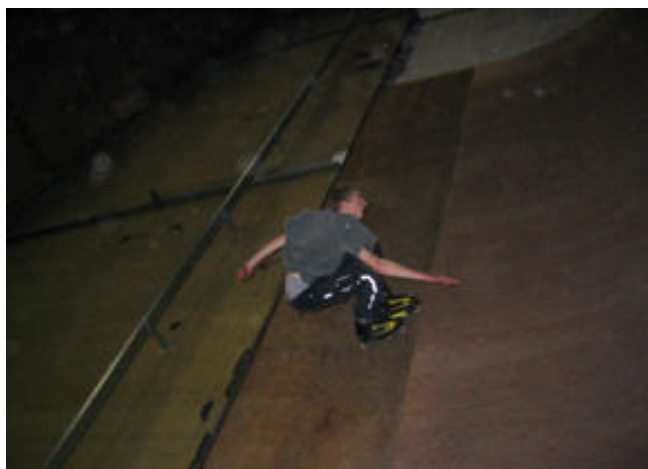
Er waren ook heel wat jongens en meisjes van andere scholen. Telkens wanneer we ze tegenkwamen, ontstond er een enorm watergevecht en liep er alsmaar meer water in onze kajaks! We konden onze kajak net op tijd leeg scheppen want de eerste waterval kwam al in zicht. Hij was niet zo steil en de landing viel al bij al nog mee. Ondertussen waren we wel doornat. En nu begon het ook nog zachtjes te regenen. Maar zelfs dat kon de pret niet bederven want we kregen de tweede waterval in ons vizier. En ook nu weer bracht iedereen het er zonder kleerscheuren vanaf.

Ietsje verder zagen we de aankomst. Daar stond ons een warme douche te wachten en een paar droge kleren. Heerlijk! Even later zaten we alweer in de bus richting Bilzen. Ondanks het weer was het een heel fijne sportdag. Iedereen heeft er enorm van genoten!

Josan Erens (5EIT)

## **INLINE-SKATEN**

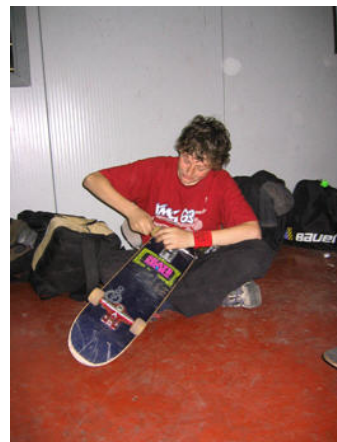
Tijdens onze dag inline-skaten en skateboarden verliep werkelijk alles op wieltjes. We begonnen al 's morgens vroeg. Stilletjes aan vulde de speelplaats zich met een twintigtal jonge gasten. En het duurde niet lang vooraleer we allemaal op de banken begonnen te sliden over zelfgemaakte obstakeltjes zoals skateboards. We waren 'in the mood'! Met zo een sfeer kon de dag niet meer stuk.



De leerkrachten keken met grote ogen naar de getalenteerde jongens. Maar de trein zou over een half uurtje aankomen. Tijd om te vertrekken dus. De leerlingen sprongen recht op hun skates of skateboard. De leerkrachten volgden te voet. Op de trein deden sommige leerlingen nog een dutje. Ze probeerden wat energie te sparen voor wat nog moest komen. Anderen maakten tijd voor hun ontbijt of een potje

kaarten. Na twee uur sporen, bereikten we Sint-Niklaas. Maar toen moesten we nog zoeken waar dat skatepark precies lag. De leerkrachten waren weer goed op de hoogte!

Plots verscheen er op alle gezichten een grote grijns. We waren er. Het skate-avontuur kon beginnen. Zodra de leerkrachten alle inkomtickets hadden betaald, stoven we als gekken de zaal in om het reusachtige skateparadijs te verkennen. De beginners stonden eventjes aan de kant om te kijken hoe de ervaren jongens zich volledig lieten gaan. Maar na een half uurtje waren ze ook vertrokken, weliswaar met vallen en opstaan. En ondertussen traiden de leerkrachten hun armspieren. Ze speelden liters koffie en hele zakken frieten naar binnen. Best ook vermoeiend hoor!



Na vier zeer zware, maar fijne uren was het tijd om te vertrekken. Wachten op de trein was er net te veel aan. Bovendien was het spitsuur en zat de trein barstensvol. Maar we waren te moe om te protesteren. Terug in Bilzen aangekomen was iedereen het eens: het was een flitsende dag!

Gonzalez Gallego Estéban (5 EIT)

## **FITNESS EN ZWEMMEN**

Naar goede gewoonte trokken op onze jaarlijkse sportdag een 60-tal leerlingen vol goede moed naar Sportopolis in Bilzen. Daar maakten de meeste jongens voor de eerste keer kennis met groepssporten als Body Combat en spinning. Maar ook krachttraining en fitness stonden op het programma. De groep werd na het omkleden opgedeeld in 3 aparte delen die via een beurtrol de verschillende sporten zouden beoefenen. En



hoewel sommigen al op voorhand aankondigden dat zij alleen krachttraining wilden doen, bleek gelukkig al snel dat ze toch hun best wilden doen om die 2 groepslessen ook te volgen. En met welk resultaat! Body Combat is eigenlijk te vergelijken met het Tai-bo van vroeger. Je maakt bewegingen die terug te vinden zijn in bepaalde Aziatische vechtsporten en 'vecht' tegen een onzichtbare tegenstander. Dat leverde de bijgevoegde, soms hilarische, foto's op!



Spinning zal iedereen wel omschrijven als fietsen, maar die omschrijving is eigenlijk niet duidelijk genoeg. Op een speciale fiets en onder begeleiding van een vriendelijke instructrice, moesten we op de maat van de muziek en met wisselend 'verzet' bergop fietsen. Afzien was het! Als je weet dat deze trainingmethode gebruikt wordt door profwielrenners in de aanloop van grote wielervedstrijden als de Tour de France, dan beseft je waarschijnlijk ook wel dat dit een zeer zware discipline was.



Kijk goed naar de gelaatsuitdrukking van de leerlingen op de foto's en dan krijg je waarschijnlijk wel een goede indruk!

En voor de fitness en krachttraining kregen de leerlingen carte blanche. Bijgestaan door een professionele begeleider mochten de leerlingen alle toestellen uittesten. Er was veel interesse in de krachttraining, maar ook de conditietraining bleek gesmaakt door velen.



En het moet gezegd worden: de instructeurs waren zeer tevreden over de inzet van alle deelnemers, dus een dikke proficiat voor allen.



Na de lunch, die we nuttigden in de Sportbrasserie, trokken we met de bus naar Hengelhoef, waar we konden genieten van een heerlijke ontspannende namiddag zwemmen.

Anouk Vastbinder