



Track & field camp 2013 Meppen, van  
29 april tot en met 3 mei in Meppen

Nog een week en dan vertrekken wij  
met 39 personen  
naar Meppen.

Best spannend natuurlijk.

Wanneer gaan we trainen, wanneer eten wij en wie zorgt voor het  
ontbijt en de lunch?

Moet ik dekbed meenemen of kussensloop etc

En met wie deel ik de kamer?

Allemaal vragen waar de antwoorden op de volgende bladzijden zijn te  
vinden.

Tot 29 april op het AVA terrein aan de Bredevoortsestraatweg 110a in  
Aalten, waar de bus rond 10.30 uur vertrekt dus kom op tijd.

Tim, Roel, Erwin en Hans.

voor vragen bel  
06 51051526

Adres in Meppen  
JugendHerberge Koppelschleuse  
Annemieke Koenders of Thorsten Meyer  
Helter Damm 1  
Tel 0049-5931-8838780  
mail [koppelschleuse.meppen@jugenherberge.de](mailto:koppelschleuse.meppen@jugenherberge.de)



## Dag 1

10.30 uur vertrek Ava terrein.

Aanwezig rond 10.15 inpakken bagage, speren, kogels, dicus etc.

12.00 12.30 uur geplande aankomst in Meppen

We gaan lunchen in Meppen, daar staat de lunch klaar.

Na lunch verdelen kamers ( 4 persoons kamers met eigen toilet en douche)

's Middags verkennen van de omgeving en eerste training.

17.00 uur einde training

19.00 Avondeten in het restaurant  
s Avonds leuke dingen doen, biljarten of film kijken en gewoon op de bank en chillen...



Dag 2,3 en 4

8.00 uur ontbijt

10.00 uur

12.00 uur Trainen

13.00 uur Lunch

15.00 uur

17.00 uur Trainen op de baan technische nummers of loop training)

Mogelijk doen we een middag een alternatief programma maar dat zien we daar terplekke wel.

19.00 uur Avondeten in het restaurant.

Maar als het mooi weer is een BBQ.

's avonds leuke dingen doen

Er is naast de jeugdherberg een beachvolleybal, voetbal en basketbalveld.



Dag 5 vertrek dag

08.00 uur Ontbijt  
(zorg dat je bagage is ingepakt)

10.00 uur  
11.30 uur lichte training of wandeling

12.00 uur lunch in restaurant

13.00 uur Vertrek naar Aalten

14.30 15.00 uur Aankomst AVA baan



Wat moet je meenemen.

trainingschema voor wie dat heeft.  
sportschoenen  
spikes (als je die hebt)  
trainingspak,  
regenpak ( hoop natuurlijk op mooi weer)  
zwembroek  
shirts,  
korte broeken  
handdoeken  
Id kaart of paspoort  
ziektekosten verzekerings pasje kopie  
Zakgeld ( er staat een frisdrank en snackautomaat in de hal en er zijn  
supermarkten op loopafstand)  
Je mag een spel meenemen voor de lange avonden;-)

en alle spulletjes die je sowieso op vakantie meeneemt..



Meenemen vanuit AVA

startblokken,  
speren,  
kogels  
discus,  
meetlint  
estafette stokjes etc  
ballen,  
oa basket, volley en voetbal.



## Kamerverdeling

1.  
Linde Klein Nibbelink  
Nienke Weijenberg

2.  
Sanne Cornelissen,  
Valesca Braam  
Hanna van Aalten

3.  
Jeroen Reintjes  
Mart te Brake  
Bram Tolkamp

4.  
Erwin Wamelink  
Roel Schreurs  
Sander Wikkerink

5.  
Stan Prinsen  
Sam ter Haar  
Job IJgterink  
Mick Wagener



6.  
Jerrel Balke  
Ruben Boekelder  
Bart Elburg  
Mees Prinsen

7.  
Dirk Mulleman  
Rik Reijers  
Thijs van Aalten  
Mathijs Weijkamp

8.  
Jamie Piek  
Gertjan Bentert  
Teun Houwers

9.  
Tim te Brake  
Zowie ter Hove  
Kylian Klein Hesselink

10.  
Sam Helmink  
Aike de Heer  
Nicolas Mitchell

11.  
Sien Meinen  
Lisa te Molder

12.  
Hans Prinsen  
Mart Slotboom

13.  
Raul Griffioen  
Daan Houwers  
Victor Duurland



