

PRAKTISCHE INFORMATIE

Ontvangst en inschrijvingen
20 juni 2023 | 08:30 - 08:50
Heuvelkouter site
Sportlaan 5
1770 Liedekerke

Parkeergelegenheid

Parkeren kan op de parking van de schaatsbaan van Sport Vlaanderen.
Maak het sportief en kom met je fiets of carpool met collega's!

Kledij

Voorziet sportieve, gemakkelijke kledij en schoeisel.

Inschrijvingen

Schrijf je liefst digitaal in. Gebruik de QR-code of de link www.sportregiopajottenland.be/activiteiten/personeelssportdag.
Of geef deze inschrijvingsstrook af voor 10 juni aan de sportverantwoordelijke van jouw gemeente.



AFFLIGEM • Sporthal • Geoffrey Desmet • 053/64 00 40 • sport@affligem.be
BEVER • Gemeentehuis • Nancy Duyms • 054/51 70 82 • sport@gemeentebever.be
GALMAARDEN • Baljuwhuis • Sylvie Leblicq • 054/89 04 35 • sport@galmaarden.be
GOOIK • Sportcentrum Koorndolen • Tim Elinckx • 054/32 89 79 • sport@gooik.be
HERNE • Gemeentehuis • Franciska Dekens • 02/397 11 64 • sport@herne.be
LIEDEKERKE • Vrijetijdshuis • Pieterjan Van Steendam • 063/64 55 93 • sport@liedekerke.be
LENNIK • Gemeentehuis • Koen De Loy-Vermeulen • 02/531 02 38 • sport@lennik.be
PEPINGEN • Gemeentehuis • Katrien Scheppers • 02/383 14 33 • sport@pepingen.be
ROOSDAAL • Gemeentehuis • Evelien Vanderschueren • 054/89 13 52 • sport@roosdaal.be
TERNAT • Sportcentrum Puls • Jan Moortgat • 02/582 05 01 • sport@ternat.be

23^{STE} REGIONALE SPORT-EN GEZONDHEIDSDAG VOOR LOKALE BESTUREN EN BEDRIJVEN

**20 juni
2023**



**sportcentrum
BOKAAL
Liedekerke**



INSCHRIJVINGSTROOK

Naam | Voornaam

Dienst

Gemeente

Ik kom

- een hele dag sporten
- in de voormiddag sporten
- in de namiddag sporten

Fietsverhuur

- voormiddag
- namiddag
- herenfiets*
- damesfiets*
- mountainbike*
- elektrische fiets (damesmodel)*

*€10 waarborg, vooraf te betalen aan de sportverantwoordelijke van jouw gemeente.

Begeleide fietstocht

- Ik schrijf in voor de begeleide fietstocht (+-90km - gemiddelde snelheid 28 km/u)

Tornooi

- Ik schrijf in voor het petanquetornooi - voormiddag
- Ik schrijf in voor het grasvolleybaltornooi (6x6) - namiddag
- Ik schrijf in voor het dartstornooi (namiddag)
- Ik schrijf mijn ploeg (5 personen) in voor het wandelvoetbaltornooi (voormiddag)

Kajak (plaatsen zijn beperkt, inschrijven per duo)

- Ik schrijf in voor kajak in de voormiddag
- Ik schrijf in voor kajak in de namiddag

Tennis (aantal plaatsen beperkt)

- Ik schrijf in voor de 1ste sessie tennis (9u10 - 10u)
- Ik schrijf in voor de 2de sessie tennis (10u10 - 11u)
- Ik schrijf in voor de 3de sessie tennis (11u10 - 12u)

Eten

- Ik bestel als middageten barbecue (€21,5 vooraf te betalen)
- Ik bestel als middageten BBQ vegetarisch (€21,5 vooraf te betalen)
- Ik bestel als middageten een belegd broodje (groenten+mayo) (€4 vooraf te betalen)

- américain
- hesp
- kaas
- smos (kaas en hesp)



SCHRIJF JE
DIGITAAL IN

Aquagym (plaatsen zijn beperkt)

- Ik schrijf in voor de 1ste sessie aquagym (9u10 - 10u)
- Ik schrijf in voor de 2de sessie aquagym (10u10 - 11u)

Strava challenge

Ook dit jaar gaan we terug op zoek naar de sportiefste gemeente via de Strava Challenge. De challenge loopt van 6 juni tot 20 juni (tot 23.59u). De winnaars worden bekend gemaakt op 22 juni. Je kan terug uren verzamelen door te wandelen, lopen of fietsen. Er wordt steeds gekeken naar de verhouding van het aantal uur op de ingeschreven deelnemers per gemeente. Meer uitleg vind je terug via:

<https://sportregiopajottenland.be/activiteiten/personeelssportdag/>

Hoe?

- Meld je aan op Strava.
- Word lid van de groep "Personeelssportdag Pajottenland".
- Wandel, loop of fiets (zoveel mogelijk uren).
- Vermeld onder elke activiteit van welke gemeente je bent.

Aanbod

Het juiste uurschema van de verschillende sporten ontvang je de dag zelf.

Badminton	Pickle ball
Ballistic	Ready to stretch and relax
Begeleide fietstocht ±90km	Schermen
Boogschieten	Skyswinger (ludiek tornooi)
Dans (Zumba en BBB)	TABATA (HIIT interval)
Drums alive	Taekwondo
Fietstochten ±25km - ±45 km	Tafeltennis
Grasvolleybaltornooi (namiddag)	Tai Chi
Jabii	Virtual Reality (plaatsen beperkt)
Kajak	Vrij zwemmen (11u10 - 12u)
Krolf	Yoga
Kubb	Wandelen ±9,5 km - ±15 km
Laserkleiduifschieten (plaatsen beperkt)	Wandelvoetbal
Petanquetornooi (voormiddag)	

PROGRAMMA

8:30 - 9:00 uur: onthaal + inschrijvingen

9:10 - 12:00 uur: sporten

12:00 - 13:30 uur: middagpauze

13:30 - 15:30 uur: sporten

15:30 - 15:50 uur: ludiek tornooi

15:50 - 16:00 uur: prijsuitreiking

Indien we rekening moeten houden met allergieën, meld dit aan je sportverantwoordelijke.