KAMIKAZI 2010 OEFENKAMP
CAMP DISCOVERY

Wat `n kamp !!!die oefenkamp is iets van die verlede en almal wens dit kon nog so `n bietjie aanhou. Dit is die eerste keer wat ons die terein van Camp Discovery besoek het en dit was `n fantastiese ervaring. Die terein is uiters geskik vir die aanbied van oefenkampe en klinieke vir alle sport soorte met talle aktiwiteite wat aangebied word . Vir my as afrigter was die hindernis baan beslis een van die hoogtepunte en sal ek nie gou vergeet hoe veral die meisies gekla het dat hulle nie wil vuil word nie maar toe later gesmeek het om nog `n keer te swaai en in die modder poel te val.
Die aande om `n kampvuur , die stofpaaie wat deur die bosveld kronkel sonder ophou , die neer sloeg van die wat nie mooi gekyk het nie (haha) ,die pragtige wild en die ongelooflike gees onder die atlete is net wat `n atleet en afrigter nodig het om te ontsnap van die alledaagse gejaag en geraas van die stad.
Dankie aan ons Hemelse Vader wat die voorreg aan ons gebied het en ons beskerm het en weer veilig laat tuis kom het.

Dag 1

Vroeg oggend is gepak en almal het by Jeugland bymekaar gekom waar ons gelaai het en die bussies vol brandstof gemaak het. Ons vertrek ongeveer 08h15 vanaf Kemptonpark.
Net voor Camp discovery is ons almal baie opgewonde toe ons die Bordjies sien dat daar `n Mall is , ja `n Mall in die bosveld ! kan dit waar wees ? die bord se dan duidelik Safari Mall.
Daar is lekker geskater toe ons verby ry en sien dat daar 1 winkel `n bottelstoor en `n slaghuis is.
Maar kyk die winkel dra omtrent die voorraad van `n super Spar , jy kry enige iets van hoenderpote , tennisballe airtime en biltong te koop. Groot was my verbasing toe ons op `n dag ingaan en ek merk dat die winkel aan Mnr en me Ré behoort hulle dogter Bianca was op `n tyd die SA kampioen in die 800m .
Die ontvangs was uitstekend en die vriendelike personeel het ons gou laat tuis voel.Jonnathan word aan ons bekend gestel as ons fasiliteerder van die kamp.Die mooi kamers en area by die swembad het bygedra dat almal sommer dadelik geweet het dat die kamp `n sukses gaan wees.
Daar was net 1 oefensessie die dag en het ons om die hele boskamp gaan draf om die terein beter te leer ken ons het uitgevind dat die roete 8km is en ons het dadelik afgespreek dat die oggend jog roete word.
Die aand is heerlik ontspan en gekuier .

Dag 2

Almal daag 06h15 op vir die oggend jog en Estmarie koop die eerste plasie op die 8km roete.
Om 10h00 gaan ons op die wildsrit waar ons Kameelperde , Vlakvarke , Nyala , Swartwit-pense , Kudus , Waterbokke , Blou wildebeeste (goue-Widebees ook) , en sommer nog baie wild sien.
Die middag kom ons bymekaar en doen rondte oefening en doen rondte oefening en wil amper kotzzzz Haha was baie erg.
Handjie tennis kry oorhand en dit lyk omtrent soos die Franse ope soos almal tou staan om `n beurt te kry.
Kort op die handjie tennis se spore is die swaai wat ek dink baie bly was toe ons huis toe is vir die ruskans.
Aand programme is deur ons vriendelike Jonnathan aangebied .
OOM JOHAN , OOM MORNAY EN COACH WILLIE MAAK `n GROOT KAMPVUUR EN DAAR WORD VOORSPEL DAT DIE VOLGENDE DAG TEMPERATUUR MET TOT 5 GRADE KAN STYG !!!!!!!!

Dag 3

Die groot Bus Run , ja die nuwes wat dit nog nie van tevore gedoen het nie was baie nuuskierig om te weet wat dit behels. Ons het dit op `n 20km roete gedoen waarin die 1ste km in 5 min afgele word. Indien jy betyds is kry jy `n 1km ry geleentheid. Die rit op die bus duur sowat 2min. Dan moet jy die volgende km aflê in 4min45 om betyds te wees vir die bus ,dan 4min30 daarna val die tyd met 10 sekondes per km

indien jy nie die afsny tyd betyds maak nie moet jy die hele roete hol want die bus ry vir jou weg maw vir elke km wat jy dit wel maak kry jy `n geleentheid na jou volgende km merk indien jy dan die hele tyd betyds is hardloop jy dan net 10 @ 1000m . Groot was hulle verbasing om te sien dat hulle wel km`s 9 en 10 in minder as 3min10 sekondes kon afle. Middag stabilisering sessie

Dag 4

60 min jog waarin die meeste van hulle baie haastig was en lê amper 15km af. Die gees was ongelooflik tussen mekaar en moedig hulle mekaar aan met tyd vir nog `n grappie hier en daar.Jesse sluit aan by die plaaskopers .

Op die dag het van die ouers kom kuier en saam eet net om seker te maak hulle kroos lewe nog.Megan sing haar nuwe treffer lied HIER KOM DIE ALIBAMA

Dag 5

Jog ons weer die 8km boskamp roete en Monique en Nannette kyk wie die grootste plase kan koop.EINA Ons doen ook die Hindernis baan ongelooflike ervaring kyk ma net die fotos

Die middag is dit `n riller sessie wat uit 2 @ 1000m tyd toetse en 2@(5)-1min Fartlek sessies bestaan asook `n lang fartlek sessie om af te sluit. Almal is dood maar die coach smile toe hy sien dat alles op koers is vir `n uitstekende landloop seisoen.

Dag 6

Net 4 km recovery jog ons speel net en skiet windbuks.Ons stel doelwiite vas en maak `n collage van ons drome. Middag `n krag sessie plyometrics en medisyne balle.

The Great sokkie in die saal en die Grasfontein meiseis lyk toe sommer mooi vir Tian en hy dans hulle flou.

Dag 7

aahh Huistoe gaan tyd almal verlang huistoe maar dit is duidelik dat almal nog so rukkie langer wou bly. Ons hardloop vir ou laas die boskamp 8km as `n tydtoets en dan pak ons die wa en ry terug Kempton toe.

VAN MY KANT

Baie dankie vir almal se bydrae en ondersteuning om die kamp weereens `n reuse sukses te maak.

Aan my atlete julle is die beste ek sal julle vir niks veruil nie saam sal ons HOOG VLIEG

Wees die heel beste wat jy kan wees

Glo in jou drome

ONCE A KAMIKAZI - ALWAYS A KAMIKAZI

Tot volgende keer

Coach Willie