



flowtrack



KIDSCLUB

DOE-BOEK

KNUTSEL EEN SCHILDPAD

STAP 1

Knip de onderstaande schildpad uit en kleur hem groen met kleurtjes, stiften, verf...

STAP 2

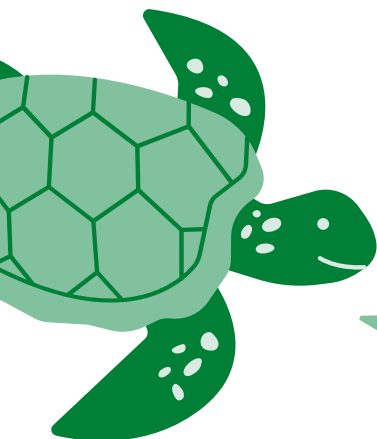
Knip een eierdopje uit het karton waar de eitjes in zaten. Kleur het ook groen! Maak eventueel het patroon van een schild.

STAP 3

Nadat alles gedroogd is, kan je het eierdopje op de schildpad lijmen. Kleef ook het groen pomponnetje op het hoofd (en aan het schild) van de schildpad.

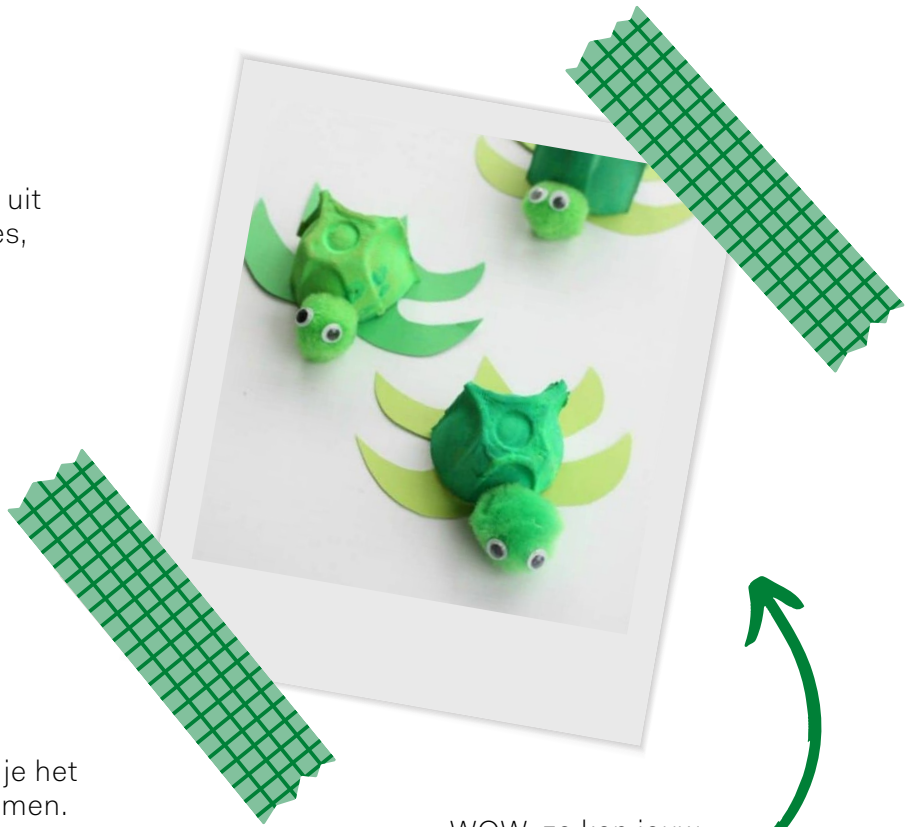
STAP 4

Geef de schildpad nog een paar ogen en dan kan hij eindelijk zwemmen!

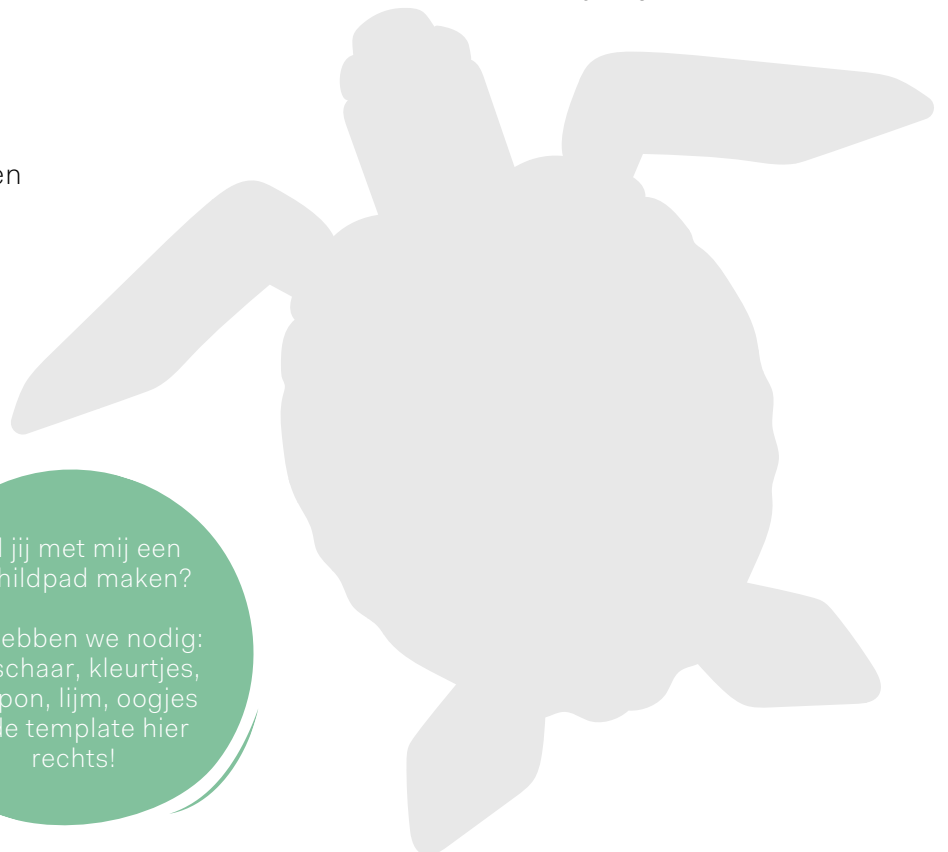


Wil jij met mij een sschildpad maken?

Dit hebben we nodig:
een schaar, kleurtjes,
pompon, lijm, oogjes
en de template hier
rechts!



WOW, zo kan jouw schildpad er ook uitzien!



5 SPORTEN OM JE VOOR TE BEREIDEN OP SURFVAKANTIE

1. SKATEN



Skateboarden helpt je evenwicht verbeteren. Je maakt tijdens het skaten ook al wat surfbewegingen die je in het water ook maakt!

Belangrijk bij surfen is je balans. Deze kan je trainen door als voorbereiding op je surfvakantie dagelijks een aantal yoga-oefeningen te doen.

2. YOGA



3. ZWEMMEN



Om goed en krachtig te kunnen peddelen, moet je je armspieren trainen. Crawl zwemmen is een goede manier om dit te doen. Daarnaast kom je door te zwemmen al in een fijna vakantie sfeer!

Ook krachttraining van je armen zorgt ervoor dat je makkelijker en sneller kan peddelen. En je kan ook sneller op je surfboard rechtstaan!

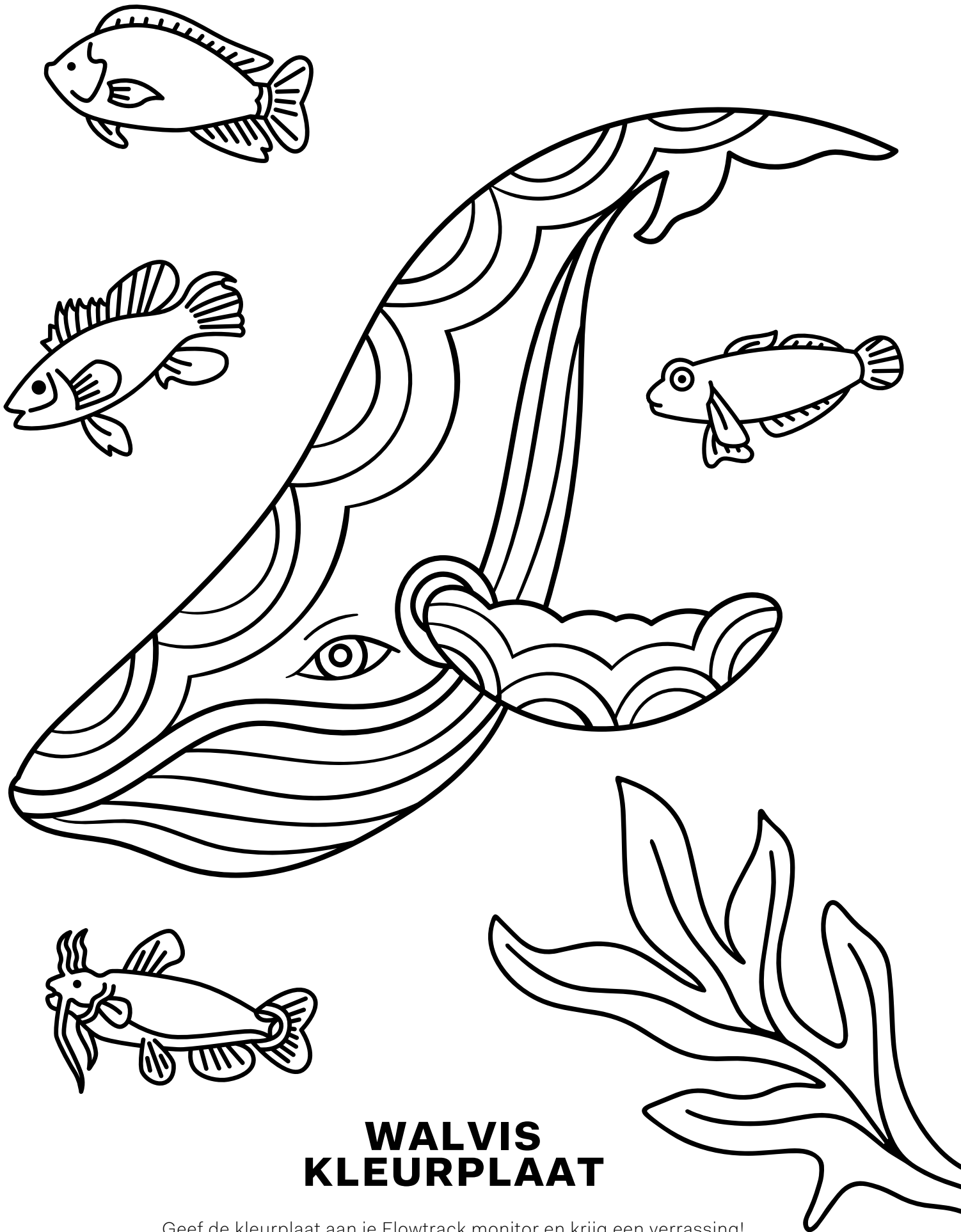
4. KRACHTTRAINING



5. BALANSOEFENINGEN



Je kan met nog andere oefeningen je balans verbeteren! Zoals op een surf balance board te gaan staan. Of proberen te wandelen op een slackline! We hebben deze allebei op de camping :)

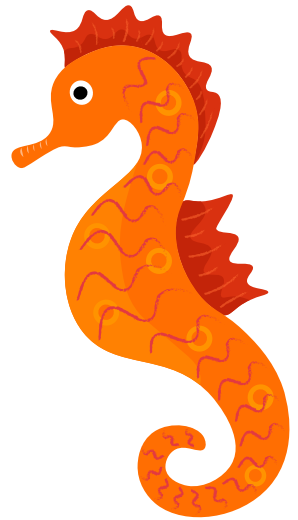


WALVIS KLEURPLAAT

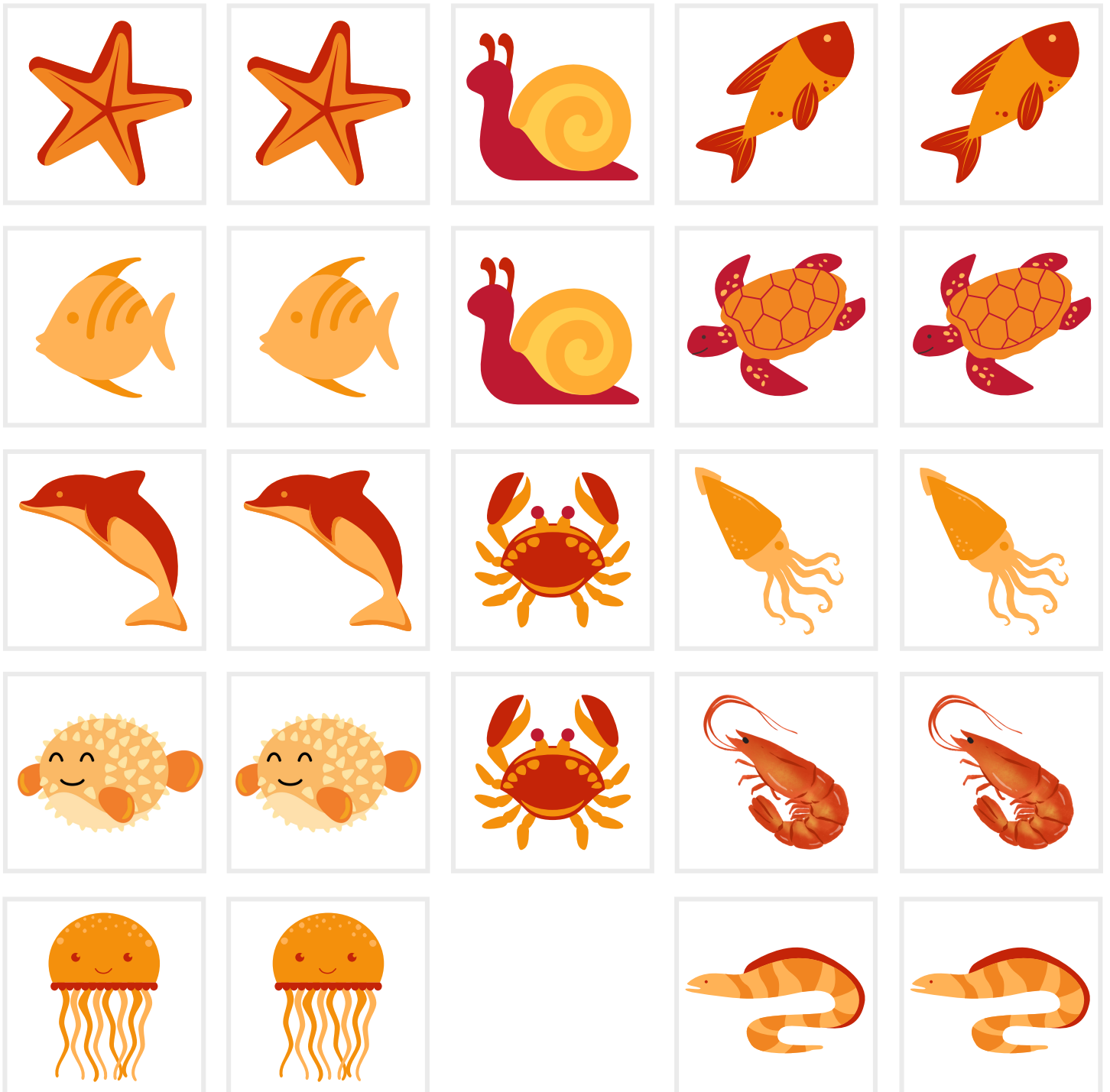
Geef de kleurplaat aan je Flowtrack monitor en krijg een verrassing!

Van: Voor:

ZEEPAARDJES MEMORY



Ik ben opzoek naar mijn vriendjes.
Knip de kaartjes uit en help me de
juiste paren vormen.





WIST JE DAT...

...DE EERSTE SURF-COMPETITIE OOK IN HET JAAR 1928 PLAATSVOND?

De surfwedstrijd vond plaats in Corona del Mar, Californië (Amerika) op 16 juli 1928. De deelnemers werden ook wel 'surfplank-kunstenaars' genoemd.

Surplanken in die tijd waren nog tot zo'n 5 meter lang en wogen maar liefst 54 kilo!



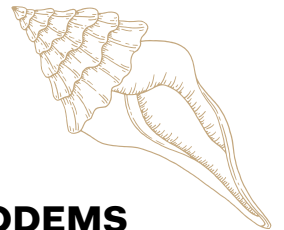
...94% VAN HET LEVEN OP AARDE IN HET WATER LEEFT?

94% van het leven op aarde is aquatisch, dit betekent dat deze wezens in water leven. Wetenschappers zeggen dat slechts 2/3 van deze wezens reeds ontdekt werd. Er worden dagelijks nieuwe soorten gevonden en onderzocht. Mysterisch!

...KELLY SLATER 11 KEER HET WERELDKAMPIOENSCHAP SURFEN WON?

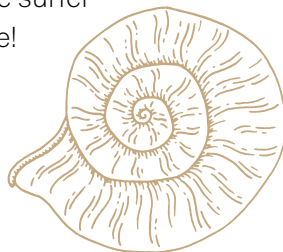
Kelly Slater is een Amerikaanse professionele surfer en wordt gezien als één van de beste surfers aller tijden. Hij won maar liefst 11 keer het 'World Surf League' (WSL) kampioenschap.

Kelly was op zijn 20ste de jongste surfer die ooit won en ook op zijn 39ste de oudste surfer die het kampioenschap ooit won. Gekke!



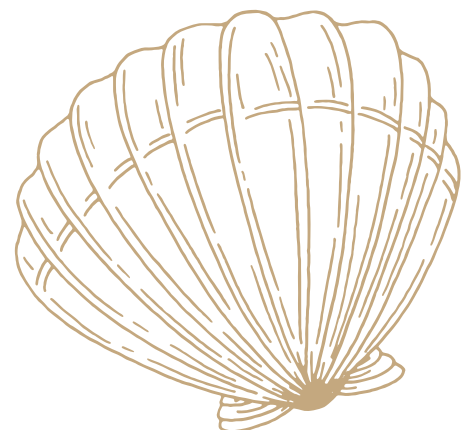
...DE OCEAANBODEMS VOL GOUD ZITTEN?

Tot 3 kilometer onder de bodem van de oceaan zit erg veel hout verstopt in de rotsen. Men zegt dat als al dat goud opgegraven werd, iedereen op aarde 4 kilo goud zou hebben!



...STRANDZAND GEMAAKT WORDT VAN STENEN?

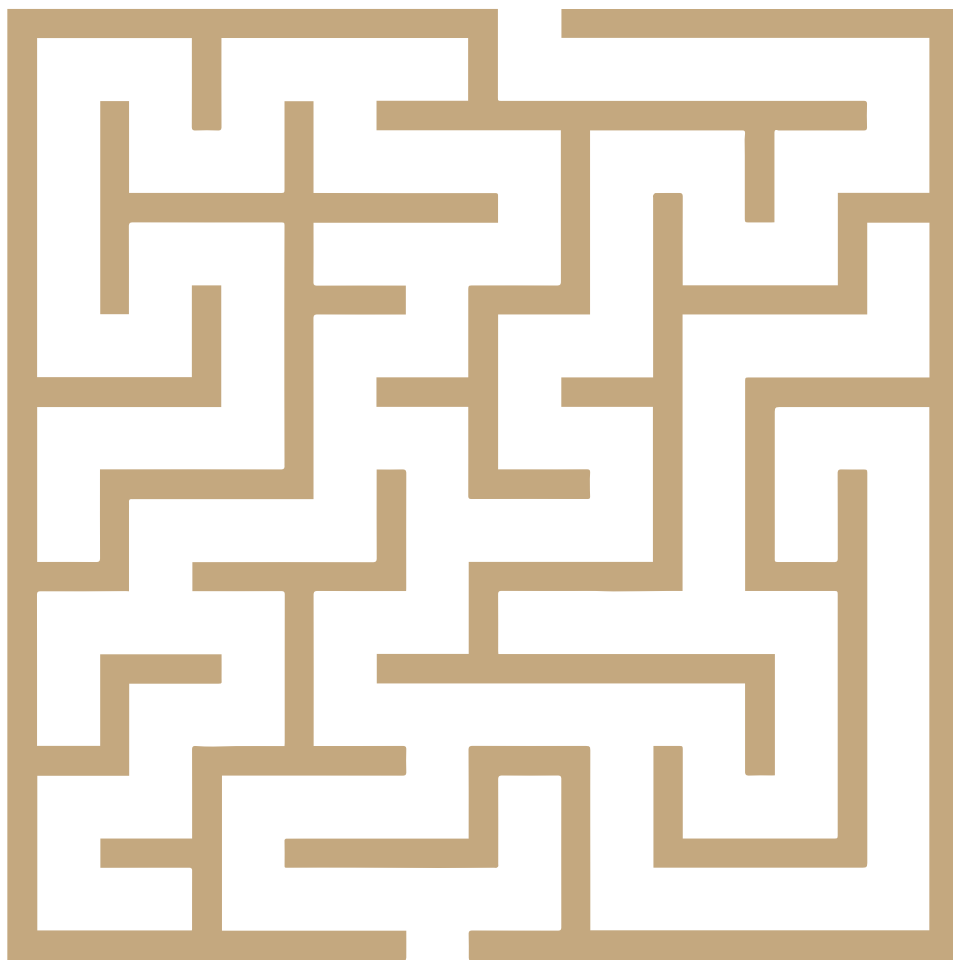
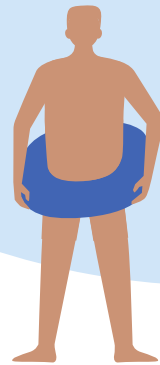
Stenen die in het water "leven" gaan miljoenen jaren mee! Ze worden door de wrijving en verplaatsing in het water steeds kleiner en kleiner tot ze uiteindelijk op het strand belanden in de vorm van een erg kleine zandkorrel.



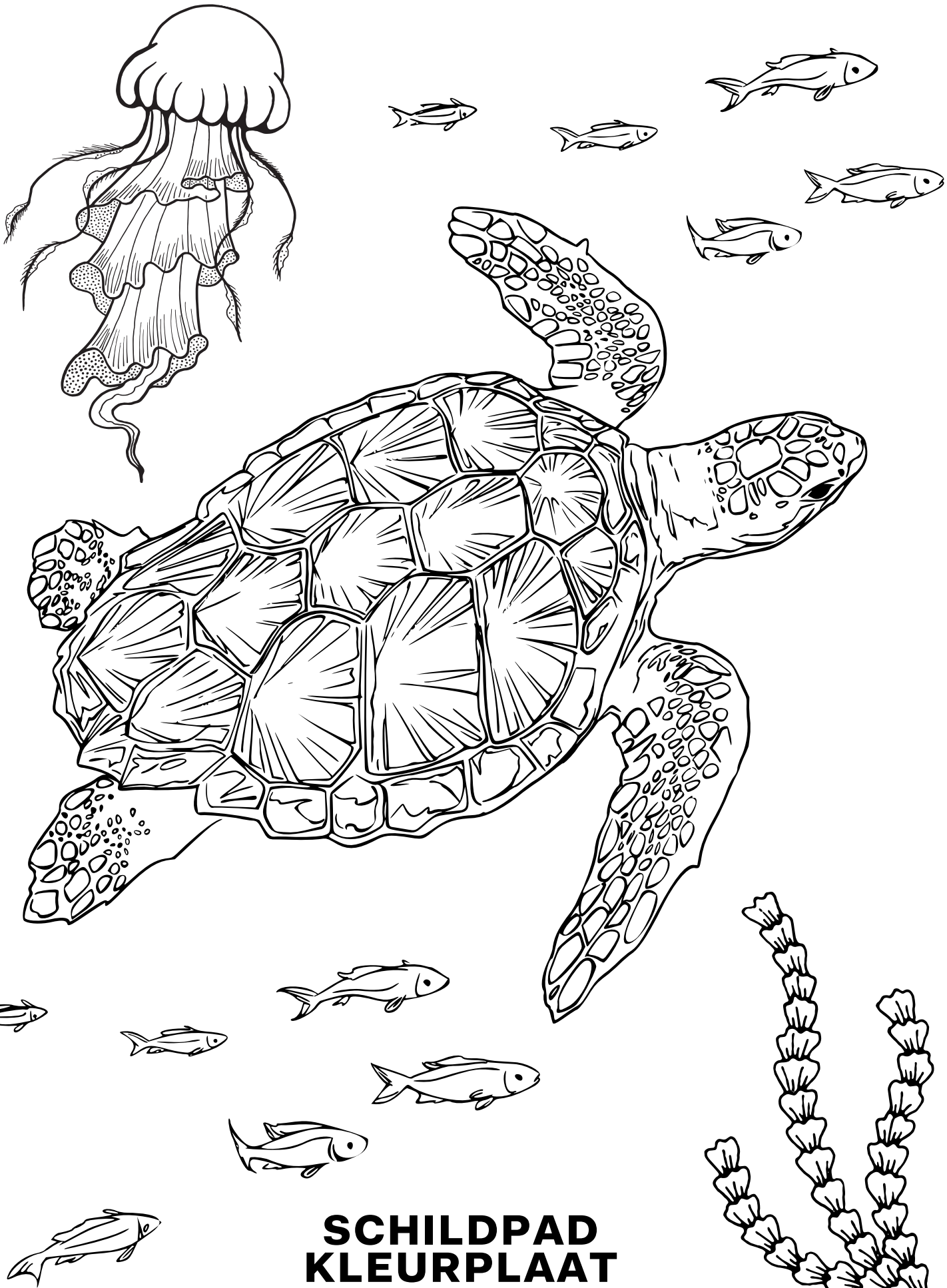
KELLY SLATER

is zijn surfboard en wetsuit kwijt.

Help jij hem door het zanddoolhof gaan?



Joepie, Kelly heeft
zijn board en wetsuit terug!



SCHILDPAD KLEURPLAAT

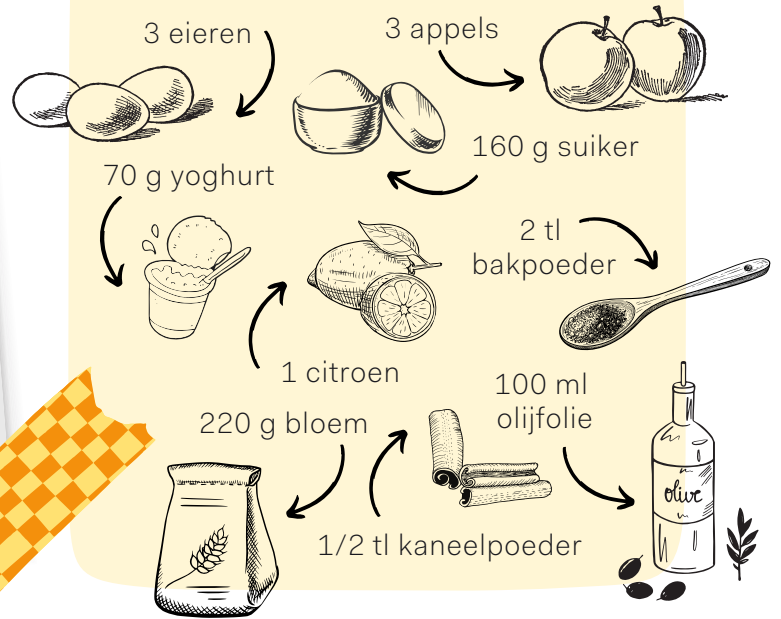
Geef de kleurplaat aan je Flowtrack monitor en krijg een verrassing!

Van: Voor:



Zuidoost-Amerikaanse
appelcake

WAT HEB JE NODIG?



HOE BAK JE EEN APPELCAKE?

STAP 1

Pers de citroen en giet het sap in een kom. Leg de citroen aan de kant voor stap 5. Schil de appels, verwijder het klokhuis en snijd ze in dunne schijfjes. Leg ze in de kom met het citroensap. Strooi er kaneel over.

STAP 2

Verwarm de oven voor op 160°C (hetelucht).

STAP 3

Mix de olijfolie en de eieren met een staafmixer tot een glad geheel. Voeg de yoghurt toe en meng goed.

STAP 4

Voeg de suiker aan het eiermengsel toe. Zeef de bloem, het bakpoeder en een snuf zout in het mengsel. Roer alles goed met keukenklopper. Rasp de citroenschil en voeg toe.

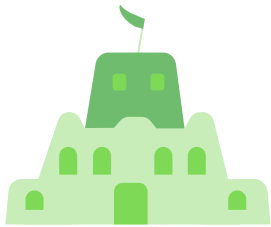
STAP 5

Vet een cakevorm naar keuze in met olijfolie. Giet de helft van het beslag in de cakevorm. Leg de helft van de appelschijfjes op het beslag. Giet de rest van het beslag in de cakevorm. Bedek ook de bovenkant met appelschijfjes.

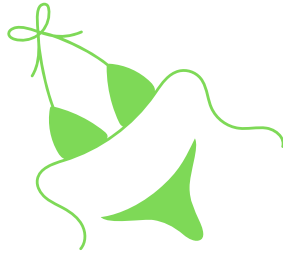
STAP 6

Bak de cake 50 tot 60 minuten goudbruin. Als de cake te donker wordt, kan je hem afdekken met aluminiumfolie. Koel de cake af voor het serveren.

STRAND BINGO



Een zandkasteel



Een fluo bikini of
zwembroek



flowtrack

Het Flowtrack logo op
een beachvlag!



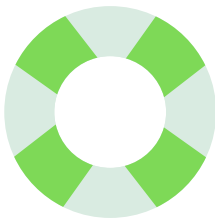
Een grote sliert
zeewier



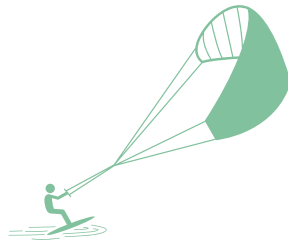
Iemand die erg
verbrand is, oh nee!



Een duo dat met
strandpalletjes speelt



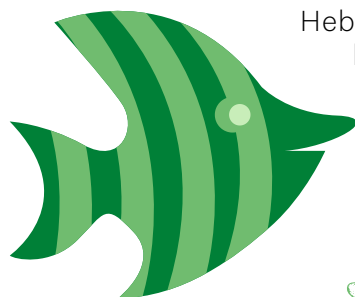
Een redder



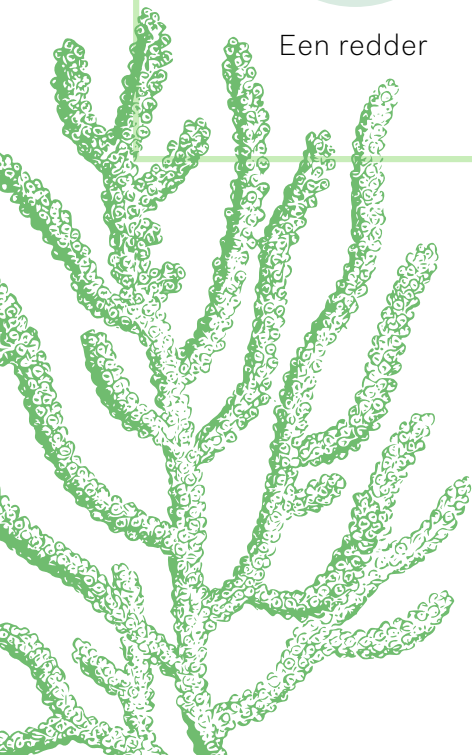
Een kitesurfer



Iemand die erg wit ziet van
de zonnecrème



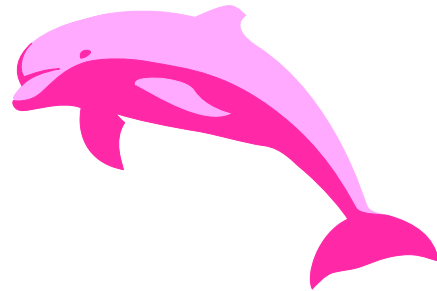
Heb jij gezien wat ik
heb gezien?



WOORDZOEKER

Ik ben op zoek naar
15 woorden.

Help jij me ze vinden?



A	E	T	F	R	M	F	Z	O	K	S	T	S	F	X	R	H	N
X	V	E	S	E	L	L	F	U	L	R	J	Q	J	E	E	Y	K
M	I	K	T	I	B	O	T	D	Q	W	Y	Z	O	M	E	R	O
M	I	R	R	Z	B	W	E	G	Z	P	X	L	K	Q	V	I	T
A	J	H	A	E	S	T	M	Y	J	C	W	A	V	K	H	M	R
F	Y	X	N	L	K	R	È	B	W	A	W	B	L	R	A	M	O
E	N	P	D	P	K	A	R	H	W	M	B	Y	W	A	N	D	P
A	J	C	K	N	J	C	C	F	O	P	M	E	W	P	D	D	S
I	Q	V	E	J	D	K	E	T	I	I	H	L	A	T	D	Q	R
A	N	E	F	R	U	S	N	K	U	N	C	L	T	E	O	K	E
O	O	L	W	O	P	Y	N	I	Q	G	R	O	E	R	E	O	T
B	V	O	D	L	I	Y	O	J	T	P	H	V	R	P	K	I	A
C	T	Y	K	E	O	W	Z	F	U	O	J	D	M	R	W	S	W
U	X	N	Z	O	N	N	E	B	R	I	L	N	E	E	G	C	R
I	J	J	F	S	Y	H	P	D	X	O	W	A	L	T	W	T	L
W	X	F	Z	E	E	S	T	E	R	G	Y	R	O	A	H	C	B
M	E	X	Y	D	B	K	B	V	P	F	I	T	E	W	J	Q	B
W	L	C	K	E	O	R	B	M	E	W	Z	S	N	J	C	M	V



CAMPING

PLEZIER

SURFEN

WATERSPORT

ZONNEBRIL

FLOWTRACK

STRAND

WATERMELOEN

ZEESTER

ZONNECRÈME

HANDDOEK

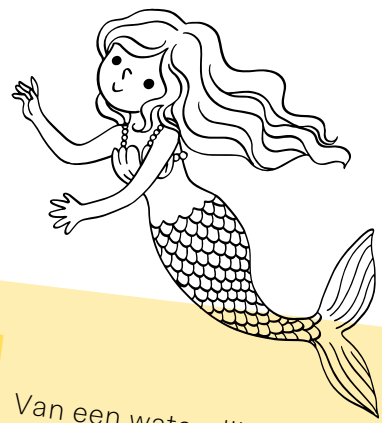
STRANDVOLLEYBAL

WATERPRETPARK

ZOMER

ZWEMBROEK

- Een zandkasteel bouwen op het strand en deze dan weer vernielen!
- Een ijsje eten op het strand.
- Een vis spotten in het water!
- Je papa of mama van de SUP laten vallen.
- Een familiefoto maken met de zee op de achtergrond.
- Volleyballen op het strand.
- Een strandwandeling maken!

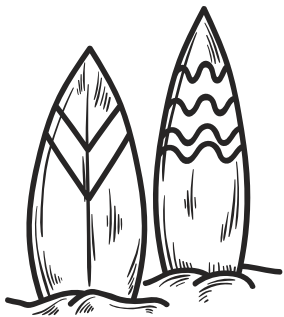


- Van een waterglijbaan gaan!
- Een hele emmer schelpjes rapen!
- Een krabje spotten in de zee!
- De staart van een zeemeermin maken in het zand.
- Zwemmen in een zwembad!
- BBQ'en op de camping!

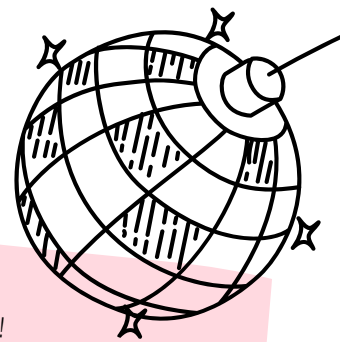
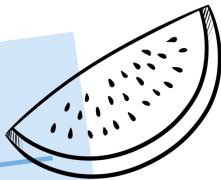


ZOMER BUCKETLIST

Duid alles aan wat je deze vakantie deed!
Probeer zo veel mogelijk dingen van de lijst te schrappen.



- Watermeloen eten!
- Veeeeeeel water drinken.
- Een virgin mojito drinken!
- Een zomerdansje maken.
- Skaten naar het strand!
- Stokbrood met kaas eten!
- Over een golf springen.
- Je helemaal insmeren!
- Een hoedje kopen in het dorp.



- Dansen in de avond!
- Een lekker fruitje eten als ontbijt!
- Vlechtjes in je haren maken!
- Naar de wc gaan met je bikini/badpak/zwemshort... lastig!
- Nieuwe vrienden maken.
- Het Flowtrack logo tekenen in het zand!

Deel je resultaat op Instagram!
Vergeet ons niet te taggen met
[@flowtrackfamily](https://www.instagram.com/flowtrackfamily)