

Dag 1 Donderdag 7 juli 2005: Na ons vertrek om 9u45 aan het sportcentrum van Aartselaar zijn we tegen 35 km/u naar Brussel gereden (*in België neem je in de nabije toekomst best de fiets...*), aangekomen aldaar zijn we tegen spoedtempo naar onze TGV gewandeld. Het instappen en het plaatsen van de bagage verliep rimpeloos, zodat toch iedereen om 11u25 op zijn plaats zat en voldoende afscheid had kunnen nemen (*wij waren beter af dan de ouders, want die moesten nog door al die ellende terug huiswaarts...*). Om 15u10 aangekomen in Lyon, 5 minuten later dan verwacht, zijn we met z'n allen op een looptempo gaan zoeken naar onze aansluitingstrein, we hadden hem snel gevonden maar waren er te laat... Geen nood want een halfuurtje later vertrok de volgende trein richting Aix. Tegen 17u zijn we zoals gepland aangekomen in het station van Aix les Bains, waar de hoteleigenaar en zijn collega ons stonden op te wachten om ons naar het hotel te brengen. Na de kamerverdeling, ik zal ze hieronder eventjes opnoemen, zijn we een kijkje gaan nemen aan het zwembad, bij de meeste bleef het bij een kijkje maar voor de 4 oudsten was dit de eerste kennismaking met het Franse water en een mini-training van 2,5 km. Om 19u30 was het eerste avondmaal en we kregen lasagna, na het eten hebben we nog wat buiten gespeeld en de oudsten wat rondgehangen, tot het tijd was om te slapen 21u of 22u15.

Kamerindeling: Jonas en Johan, Lars en Steven, Cedric en Yoshi, Arne en Jo, Hanne - Dorien - Sylvie en Jinne.

Dag 2 Vrijdag 8 juli 2005: Om 7 uur zijn we met 6 (Lars, Jonas, Steven, Johan, Hanne en Sylvie) opgestaan om te gaan ontbijten, want de training begon reeds om 8u. De anderen moesten opstaan om 8u en hun training begon om 9u. Na de training (10u) zijn we met zijn allen een tochtje gaan maken langs het meer en wat boodschappen gaan doen in een klein winkeltje. Het middageten waren vissticks met rijst en verschillende schotels hebben ze moeten gaan halen om de hongerige magen te stillen. Tijdens een korte rustpauze (tot 14u30) heeft iedereen zijn kamer een beetje in orde gebracht en een klein beetje geslapen ? Om 15u mochten we voor de 2de maal vandaag gaan trainen, voor de jongsten zijn deze trainingen vooral op techniek gebaseerd, maar voor de anderen stond er een pittige weerstandstraining op het programma. Over het weer heb ik tot hiertoe nog niks gezegd, maar het is beter zo, want hier is een beetje minder regen dan in België... hopelijk volgt er vlug een weersverbetering ? Gisteren even vergeten te melden, tijdens de wandeling heb ik een leuk groepsfotoke genomen, zo zien jullie allemaal hoe het hier is.



We hebben veel tijd binnen moeten doorbrengen in de namiddag omdat we het mooie weer van in België hebben meegenomen naar hier ??? Als avondeten kregen we stoofvlees met pasta, ik vermeld altijd wel alleen de hoofdschotel, we krijgen eveneens elke keer een voor- en een nagerecht. s'Avonds is de hemel helemaal opengetrokken en kregen we mooi weer maar koud, we hebben dan ook de avond afgesloten met een voetbalpartij.

Dag 3 Zaterdag 9 juli 2005: Tijdens de ochtendtraining kwam dan toch eindelijk het lang verwachte zonneke piepen. En ja hoor, we hebben een hele mooie dag gekregen zodat alles normaal kon doorgaan. Een leuke weerstandstraining voor de oudsten en keerpuntjes voor de jongeren. Omdat onze voorzitter zoals elk jaar een bezoekje brengt aan onze zwemmers op stage, maakten we gebruik van deze situatie om de noodzakelijke drank en versnaperingen aankoop van een langere periode te bundelen en ineens te gaan halen in een grote supermarkt met de wagen. Als middageten kregen we kip met puree. In de namiddag zijn we weer gaan trainen en het was voor iedereen rustig, na de noodzakelijke training zijn we aan de rand van het meer eerst gaan voetballen, maar al vlug bleek dat de 2 glijbanen in het meer iedereen zijn ogen uitstaken en ja, iedereen moest er eens af. Spectaculair dat dit was wauw.... dit was zeker voor herhaling vatbaar. Om 19u15 moesten we dan gaan eten en iedereen had razende honger en er werd veel gegeten van de pasta met kalkoen. Na het eten speelden sommige in de tuin van het hotel een badmintonwedstrijdje en anderen deden een matchke ping pong, er waren er ook rustigere zwemmers en die lazen een boekje. Om 21u - 22u30 ging iedereen slapen.

Dag 4 Zondag 10 juli 2005: Omdat het zondag was mocht iedereen uitslapen, dit bleek niet zo'n goed idee, onze Franse hotelgenoten (waterpoloploeg van Marseille) konden het niet laten om rond 7u bij iedereen is op de deur te kloppen (poets wederom poets, want die brave zwemmertjes van ons hadden dit blijkbaar de dag daarvoor gedaan). Sommigen zijn terug in slaap gevallen en omstreeks 9u moest iedereen aan de ontbijttafel staan. Het weer vanochtend was niet zo goed, maar er zat beterschap in. Als middageten kregen we Tartiflette, dit werd door sommigen gegeten met zeer lange tanden, maar het zal wel gecompenseerd worden tijdens het avondeten... Vandaag moesten we 1 training afwerken, deze liep van 18u-20u, voor deze training hebben we van het lekkere zonnetje genoten, voetbal gespeeld, beach ball, waterpistolengevecht, het was echt leuk dat we ons eens konden uitleven in het warmere weer. Als avondeten, deze keer om 20u30, kregen we lekkere fritjes met varkenshaasje. Vermits het avondeten zo laat was, werden de avondactiviteiten beperkt tot een matchke ping pong. Slapen rond 21u - 22u30 en dan kunnen we vanaf nu beginnen aan de echte volledige zware trainingsweek van deze voorbereiding. Nu gaan ze echt moe worden.

Dag 5 Maandag 11 juli 2005: Op onze Vlaamse feestdag (hier niet veel van de merken, allé waar wel?) moeten er 2 zware trainingen afgewerkt worden. De ochtendtraining bestaat uit een pittige weerstandsreeks en de avondtraining een uithoudingscapaciteitstraining van 6km. De dag begon zoals altijd zeer vroeg met een stevig ontbijt om 7u15. Het wordt als maar warmer en warmer, dit voelen we heel goed tijdens de ochtend, zeker als we om 8u buiten moeten trainen. Als middageten hebben we aardappelpuree gekregen met gegrilde worstjes. Na de platte rust (begint voor iedereen echt nodig te worden, want iedereen is hier al een beetje vermoeid), 14u30 was het troepen verzamelen beneden in de tuin. We gingen reeds naar het zwembad en meer zodat we aansluitend om 17u konden trainen. Het avondeten bestond uit kip met pasta. Ine heeft tijdens het avondeten het zeer onaangename bericht gekregen dat haar bomma was overleden, zij is dan ook samen met haar ouders (Eddy & Fabienne) en haar vriend Glenn 's avonds om 22u naar huis vertrokken.

Dag 6 Dinsdag 12 juli 2005: Om 7u15 was het voor de 6 grotere weer vroeg dag, voor de andere 6 begint de wekdienst echt nodig te zijn, want iedereen sliet nog om 8u. Dus er werd deftig met de bedden geschud om iedereen tegen 8u15 aan de ontbijttafel te krijgen. De ochtendtraining bestond voor die eerste 6 uit een weerstandsvermogenstraining of beter gezegd de eerste broken's van de stage, zij zijn met glans uitgevoerd al hadden ze met

deze oefening toch veel last. Middageten rijst met kalkoenfricasé met olijven, we vershoten ons een bult iedereen lustte deze olijfsaus wel ! En ja, ons eerste ijsje als dessert was voor iedereen ook OK ! De avondtraining moesten we afwerken in het binnenbad, wel spijtig met zo'n mooi weer, maar misschien wel goed voor de schouderjes van onze zwemmers ? Avondeten was een lekkere spaghetti bolognese met véél, heel véél kaas. Om 21u15 en ... ging iedereen slapen (die puntjes staan voor ook vroeg, want ze vallen hier bijna allemaal in slaap).

Dag 7 Woensdag 13 juli 2005: Op vraag van enkele ouders, hier nog een aantal fotokes. Ik heb deze getrokken tijdens het middageten. Het middageten was vis met erwtjes, wortelen en aardappelen.



De 4 kleinste jongens amuseren zich in de namiddag het liefste met het bouwen van zandkastelen en het aanleggen van riviertjes met het speelgoed dat we meegebracht hadden voor Jannes. Als avondeten kregen we pasta met kipfilet.

==> vergeten te melden, maar één van onze zwemmertjes, Johan is geslaagd in zijn ingangsexamen voor geneeskunde. Dit konden we nakijken op de site van onderwijs vlaanderen. Proficiat, nu het zwemmen nog tot een goed einde brengen.

Dag 8 Donderdag 14 juli 2005: De Franse Nationale feestdag, we zijn benieuwd. Ja hoor, vuurwerk langs alle kanten van het meer. Mooi spektakel (was nog op woensdagavond 13 juli), maar spijtig genoeg te laat voor onze zwemmers, was al na 23u vooraleer ze begonnen. In ons hotel ligt nu ook de Egyptische nationale ploeg van de waterpolo, want in het zwembad gaat een internationaal tornooi waterpolo door voor juniors. Als middageten kregen we meloen met ham en steak met macaroni. Hieronder vind je nog een fotoke van de kindjes al spelend.



Echt leuk moet dit zijn! Volgende keer moet iedereen schopjes bijhebben...

Als avondeten kregen we lasagna met salade verte en weeral een ijsje als dessert; lekker lekker lekker want de meesten vroegen een tweede. Onze zwemmers zijn volop kennis aan het maken met de Egyptische waterpoloploeg, een aantal wedstrijdjjes ping pong België - Egypte gaven de aanleiding tot de verbroedering. Morgen of zaterdag gaan we eens naar hun match kijken. Op het moment zijn ze hier volop het 14de juli vuurwerk aan het afsteken en het is oorverdovend, ook weer spijtig dat het te laat is voor de zwemmers. Het is voor iedereen weer een leuke dag geweest.

Dag 9 Vrijdag 15 juli 2005: Na de ochtendtraining (uithoudingscapaciteit van 5 km voor de groten) zijn we met z'n met allen gaan waterfietsen en kayakken, we huurden 2 grote waterfietsen en 2 kayaks. Op het meer werd er dan verschillende keren gewisseld van waterfiets naar kayak en/of omgekeerd. Het was zeer leuk, maar spijtig genoeg geen klein formaat fotoke getrokken voor hier, dus afwachten tot ik cd afheb. Als middageten kregen we vissticks en rijst, het avondmaal bestond uit kalkoen met pastastrikjes en daarna een lekkere chocomousse of 2, sommige 3 of zelfs 4 (voor Lars :)). Nu (21 u 45) is het ping pong toernooi op zijn laatste benen aan het lopen... Het ziet er naar uit dat Lars en Steven de finale gaan spelen. We hebben aan de Egyptische nationale ploeg gevraagd om samen een groepsfoto te maken, hopelijk kunnen we dat strakjes even doen. Dit zal dan wel zonder de kleinsten zijn want die liggen in bed. (Morgen kunnen we dan nog een poging ondernemen!) Steven gaat ook zijn svaz-shirt proberen te wisselen voor een shirt van de waterpolospelers. Lars en Steven spelen momenteel de finale, Steven is toernooiwinnaar van de stage 2005 en hoe dan nog, een knaloverwinning met 21-5.

Dag 10 Zaterdag 16 juli 2005: We stonden voor de laatste keer vroeg op, tijdens de ochtendtraining was er voor de 6 jongsten een wedstrijdje voorzien en iedereen heeft hier zijn tijden verbeterd met 1 of zelfs meerdere seconden. Dus zeker geslaagd op zwemgebied !

Omdat Dorien volgende week jarig is, ging ze tijdens de stage trakteren met een ijsje, dit hebben we veranderd in een aperitiefhapje en drankje. Ze had voor iedereen dus cola, sprite en schweppes agrum bij en dit met lekkere chipkes en zoute koekjes. Na het aperitiefje heb ik onderstaande foto genomen, zo krijgen jullie dus morgen de zwemmertjes terug. Als middageten kregen we steak haché met fritjes en als avondeten stoofvlees met pasta. Vlak voor het avondeten zijn we dan uiteindelijk een match waterpolo gaan bekijken Frankrijk - Egypte, Frankrijk won met 12-11. Spijtig want wij zwaaiden met de Egyptische vlag. Iedereen moest na het avondeten zijn koffers gaan pakken, geen makkelijke opdracht bleek. Maar het is min of meer gelukt...afwachten tot morgen tijdens de inspectieronde.



Dag 11 Zondag 17 juli 2005: Hierbij het programma al voor morgen: 8u opstaan, 8u15 ontbijt, 9u laatste zwemtraining, 10u30 koffers naar beneden dragen en kamers ontruimen, 12u eten, 13u30 vertrek naar station, 14u vertrek trein, 15u15 aankomst Lyon, 16u40 vertrek Lyon en 20u26 aankomst Brussel zuid.