

Dag 1 Donderdag 6 juli 2006: Het vertrek op deze donderdag is volgens planning verlopen, +- 7u vertrokken in Merksem en om +- 7u45 te Aartselaar. De reis is zeer vlot verlopen tussen Luxemburg en Lyon, maar we hadden wel wat vertraging voor Luxemburg en nog een beetje vertraging voor Chambéry vlak voor Aix les Bains. Deze vertragingen maakte dat we wel wat later op onze bestemming zijn aangekomen, namelijk om 20u30 ipv om 19u. Aangekomen lagen de sleutels van de kamers klaar en werd de kamerindeling aan alle zwemmers gemeld, de bagage werd op de kamers gelost en daarna moesten we zo vlug mogelijk aan eten. Het avondeten was een koud voorgerechtje, lasagna en als afsluiter een ijsje. Na het uitpakken zijn er sommigen nog eventjes de benen gaan strekken tijdens een korte wandeling en anderen reeds op hun kamer gaan liggen. Om 22u30 is dan uiteindelijk iedereen naar zijn kamer gegaan en na een halfuurtje lag iedereen te ronken...

Dag 2 Vrijdag 7 juli 2006: Omdat de uren van het zwemmen nog niet volledig op punt stonden, moesten we in verschillende groepjes gaan trainen, dit kwam door een overbezetting van het 50m bad, veel Zwitserse en Franse zwemploegen hier op stage. Aix les Bains is een echt trainingsoord voor allerlei atleten, de Franse nationale ploeg komt hier de laatste dagen voor hun EK voorbereiden en de Australische nationale Triathlonploeg komt hier bijna 2 maanden op trainingsstage en daarna een belangrijke wedstrijd te Lausanne. Voor ons betekent dit dat we vrijdag en zaterdag in verschillende groepjes moeten trainen, maar vanaf zondagmorgen trainen we samen op volgende uren: 8u tem 10u 's morgens en 17u tem 19u 's avonds. Als middageten hebben we een voorgerechtje, vissticks - rijst en een appelmoesje als nagerecht. Na de middag zijn we begonnen met een middagdutje en zijn we om 14u15 naar het meer gaan om wat te spelen, zo heeft bijna iedereen al in het mooie Franse meer gezwommen. Vanaf 15u tem 19u waren er verschillende trainingen voor de verschillende groepen. Als avondeten kregen we een voorgerechtje (altijd koude groentjes), stoofvles met pasta en een chocomousse als nagerecht. Om 21u30 (voor de jongsten) en 22u30 (voor de oudsten) was het slapen geblazen.

Dag 3 Zaterdag 8 juli 2006: Weer gingen we in verschillende groepjes trainen, sommigen om 8u en anderen om 10u (dit waren de gelukzakken want die mochten uitslapen...). Het weer was hier gisteren half bewolkt maar reeds 25°, maar vandaag waren er bijna geen wolkjes en reeds 30°..., dit even ter info, want het grote moment van de dag was het middageten: FRITTEN met hamburgers, ik wist niet dat onze zwemmers zoveel konden eten, en iedereen blij. Na de middag een dutje van 13u tem 14u30 en dan op algemene aanvraag naar het meer, want het is daar zo leuk... Avondtraining was weer vanaf 15u tem 19u voor de verschillende groepen, maar natuurlijk niemand geen 4 uur training! Als avondeten was het kip met pasta en als dessert een lekker zelfgebakken taartje. Na het eten was er eindelijk een beetje tijd voor de groepsfoto, want zo verslagjes zonder fotokes is ook maar niets, dus hieronder de eerste foto.



Om 21u30 was het dan weer slapen voor de jongsten en de oudsten hebben nog naar de voetbal gekeken, dus uur van slapengaan weet ik niet juist...

Dag 4 Zondag 9 juli 2006: Na een hete zaterdag was het vandaag minder leuk voor de echte zonnekloppers. Ondanks de warme temperatuur heeft de Franse zon zich niet (of amper) laten zien, dit was echter geen domper op de stagepret. Na al enkele dagen stevig doorgetraind te hebben werd er besloten de zwemmers een namiddag vrijaf te geven. Na het lekkere middagmaal (Varkensgebraad met gratin dauphinois) werd er "en masse" richting zwemparadijs aan het meer getrokken. Hier konden we allen kennismaken met het rescueboard van SVAZ... en om eerlijk te zijn werd het immens populair onder de MZVA-zwemmers. Zowat iedereen heeft geproefd van het reddend zwemmen. Anderen waren dan weer geboeid door de razend-snelle glijbanen in het meer. Tijdens deze chill-namiddag werden de zwemmers getraakteerd op een ijsje. Al snel bleek dat de inboorlingen meer en meer begonnen toe te leven naar de nakende WK-finale, dit was heel duidelijk te merken aangezien het dal gevuld werd met uitzinnige voetbalfans. De rustige stilte moest dan ook plaats ruimen voor "Vive les bleus" en de WK-koorts begon ook stilaan te leven onder de zwemmers. Na het avondmaal bestaande uit tartiflette en andere lekkernijen bleek al snel dat zelfs de obers snel komaf wilden maken van hun taak om de landgenoten te zien presteren. Op deze moment wordt het duel nog beslecht dus wordt het even afwachten in hoeverre we zullen kunnen rusten deze nacht...
(de Merksemse reporter ter plaatse JB)

Dag 5 Maandag 10 juli 2006: Beter laat dan nooit, hierbij het verslag van maandag 10 juli, de ochtend wordt hier voor iedereen maar vroeger en vroeger alhoewel het uur van opstaan hetzelfde blijft, maar de gezichten veranderen compleet evenals de zithouding van sommige zwemmers aan tafel... als ze konden vielen ze met hun hoofd in hun bord in slaap. Na de duik in het lekkere warme water gaat het met de meesten al veel beter, ze komen terug tot de levenden. 's Middags kregen we als lunch worstjes met puree en gegeten dat ze hebben, heel Aix zonder worstjes! Namiddag zijn de zwemmers om 15u naar het meer getrokken voor een korte speeltijd, want de training begon al om 17u. Filip is met Eddy naar de supermarkt gereden om boodschappen te doen voor de zwemmers: koeken, sportdrink e.d. De avondtraining verliep voor iedereen perfect er stond voor iedereen een weerstandstraining op het programma en deze werd dan ook goed afgewerkt. Avondeten bestond uit een halve kip met pasta en als voorgerecht een lekkere quiche. Om 21u30 - 22u30 tijd voor iedereen om zijn-haar bedje te gaan opzoeken.

Dag 6 Dinsdag 11 juli 2006: Zoals te merken valt, is het verslag van gisteren 'in het water gevallen'. (Ondertussen niet meer...) Op deze Vlaamse feestdag moet de ouderdomsdeken van de zwemmers het verslag dan ook schrijven. (De trainers hebben te lang in de zon gelegen en zijn niet meer in staat om nog een woord neer te pennen.) Na het pijnlijke ontwaken (6u30 is echt wel vroeg!) en het ontbijt ging het weer richting zwembad, waar voor de meesten een 'recupke' gepland stond. De trainingen beginnen voor sommigen al wat door te wegen... en dat zorgt ervoor dat er al wat meer geslapen wordt tijdens de platte rust dan de vorige dagen. Ook de zonnebrandolie wordt duchtig op de ruggetjes gesmeerd, want de zon, aan een nagenoeg heldere hemel, brandt stevig. In deze hitte moeten we voldoende drinken, dus om het nuttige aan het aangename te koppelen zorgden de MZVA-trainers voor een gigantische watermeloen (+- 10 kg) waar iedereen maar niet genoeg van kon krijgen. De auteur van dit stuk houdt het hier ook voor bekeken want hij zou graag nog een ping-pongeske doen en genieten van de avond die valt over Aix-les-Bains. Bovendien staat er morgenvroeg nog een pittig trainingske op het programma voor de verdiende rust in de namiddag. (de Aartselaarse reporter van dienst JC)



Bovenstaande fotokes zijn getrokken tijdens het avondeten en aan de gezichtjes te zien was het zeer lekker.

Middageten: Kipnugget met rijst en dessert weeral ijs, maar daar horen we ze nooit over klagen, enkel over de sla en de tomaten van het voorgerecht.

Avondeten: Spaghetti Bolognese en voorgerecht een tonijnslaatje.

Dag 7 Woensdag 12 juli 2006: De verslaggever moet weer een dagje bijwerken, gisteravond vergeten (tijd te kort) het verslag online te zetten, dus hier de aanvulling. Bijna iedereen moest om iets voor 7u uit zijn/haar bed om tegen ten laatste 7u15 aan tafel te zitten. Enkel de kleinsten mochten dit ontbijt uitstellen tot 8u15, de training was afgelopen rond 10u voor iedereen. Na het middageten (vis met aardappelen, worteltjes en erwten) kregen de zwemmers van MZV-a te horen dat er geen avondtraining voor hen was, de zwemmers van SVAZ daarentegen moesten wel trainen, zij hebben hun vrije 1/2 dag op vrijdagvoormiddag. Platte rust wordt nu wel echt nodig, bijna iedereen ligt te slapen tijdens dit uurtje (anderhalfuurtje). De zwemmers van Merksem hadden ipv de training een activiteit gepland op het meer, namelijk zo ver mogelijk varen met waterfietsen, best wel vermoeiend zeiden ze achteraf. Als avondeten kregen we een kaaspannekoekje als voorgerecht en pasta met kalkoen als hoofdgerecht. We gingen slapen na nog wat te spelen en/of filmpje te kijken.

Dag 8 Donderdag 13 juli 2006: Na het avondeten van woensdag hadden de trainers van MZV-a slingers en balonnen bovengehaald om de ontbijtzaal te versieren, want vandaag was Mara jarig, ze was dan ook zeer aangenaam verrast tijdens het ontbijt. Voor iedereen stonden er vandaag 2 trainingen op het programma, dus voor niemand extra rust. Tijdens de trainingen werd er door iedereen al heel snel gezwommen, er vielen goede weerstandsets voor de groten uit de lucht en een aantal besttijden voor de kleinere zwemmers, dat beloofd... Middageten was macaroni met biefstuk (geen combinatie van bij ons, maar apart bekeken wel lekker). De platte rust was voor iedereen van 13u tot 14u30 en ronken dat ze deden... We trokken allemaal naar het meer om nog wat te spelen en/of te rusten vooraleer de training van 17u begon. Gelukkig was de training van iedereen gedaan om 19u, want iets later brak hier een hevig onweer los met vele plassen van enkele centimeters tot gevolg. Zo'n hitteonweer kan hier blijkbaar zeer hevig zijn, keiharde donder en emmers regenwater. Momenteel is het nog een beetje aan het naregenen maar het onweer zit in de Alpen nu, als het hier maar wegblijft ! De trainers zijn momenteel aan het hopen dat het stopt met regenen, zodat ze nog een glaasje kunnen drinken op het terras...

Dag 9 Vrijdag 14 juli 2006: De Franse nationale feestdag was een dag overgoten met zon. Al vroeg op de dag was het duidelijk dat we wederom zwaar gingen zweten. De zwemmers van Aartselaar kregen vandaag een welverdiende nachtrust en mochten iets langer dan gebruikelijk in hun bedje blijven liggen en verschenen 's middags dus heel fris voor het middageten. Al snel bleek dat de menukaart met een wekelijks herhaling bereid werd. Deze middag konden we dan wederom genieten van het fel begeerde gerecht Fish-sticks met gekookte witte rijst. Na de siësta trok het voltallige SVAZ-team samen met de kleintjes van MZVA naar het meer om van de zon te genieten. De oudere MZVA-ers (onder begeleiding van Joris) werd een extra lange platte rust toegestaan zodat ze voldoende zouden kunnen uitrusten. Na verschillende controles bleek al snel dat ze zonder uitzondering stuk voor stuk in een half-comateuze slaap verzonken waren. Dit was dan ook merkbaar nodig, elke goede atleet weet dat er een tijd is van trainen en van rusten. Aangekomen op het domein van het zwembad maakten velen onder ons de bedenking dat half de streek verzameld was aan het meer en rond het buitenbad, een mierennest zou er rustig tegenover lijken. De namiddagtraining is voor geen enkele groep een lange training geworden, ten eerste omdat de Franse 'locals' niet wilden wijken voor onze rakkers en na lang aandringen door de redders onze banen wilden verlaten, ten tweede ook omdat we een half uur vroeger op het avondmaal dienden te verschijnen. Het is dan ook 'katorze jwiejé', de dag waarop elke Fransman het allemaal (nog) iets trager aanpakt en liefst uit gaat eten. Het restaurant van het hotel was dan ook heel de avond volzet. Als avondmaal kregen we dan weer de bekende stoofvlees-stew met rode wijnsaus voorgeschoteld, die eerlijk gezegd niet bij iedereen in goede smaak viel. Rond half elf lagen de oudste zwemmers in hun bedje en dat is maar goed ook want morgen komt de grootste test van de stage...de Time-trial. Terwijl ik dit bericht schrijf vult de nacht zich met vuurwerk en onweer... (Joris)

Dag 10 Zaterdag 15 juli 2006: Zaterdagmorgen stond er voor iedereen een Time-trial op het programma, voor de kleinsten was dit eigenlijk een wedstrijdje tegen de tijd, omdat deze geen wedstrijd meer in het verschiep hadden. Er werden prachtige resultaten gezwommen, hierbij de resultaten van de zwemmers van SVAZ: (tussen haakjes hun tijd voor de stage)

Yassin: 100 C (1.20.07) 1.21.61
100 S (1.40.75) 1.38.72
Stijn: 100 C (1.41.77) 1.25.77
100 R (-) 1.44.45
Jari: 100 C (1.32.84) 1.27.40
100 S (1.51.93) 1.47.93
Gianni: 100 C (1.32.47) 1.29.59
100 R (-) 1.49.16
Jeroen: 100 C (1.45.97) 1.34.06
100 S (1.49.69) 1.43.47
Helleni: 100 C (1.12.09) 1.10.04
100 R (1.26.64) 1.25.54
Sylvie: 100 C (1.09.22) 1.07.83
50 D (33.72) 33.30
Jinne: 100 C (1.25.83) 1.21.05
50 R (46.19) 46.76
Yoshi: 100 C (1.16.16) 1.13.34
50 C (34.70) 33.30
Michiel: 100 C (1.20.23) 1.18.80
100 S (1.41.33) 1.44.17
Cedric: 100 C (1.29.30) 1.23.06
50 C (38.48) 37.19
Jo: 100 C (1.28.34) 1.23.88
100 R (1.48.13) 1.44.51
Thomas: 100 C (1.35.77) 1.28.10
100 R (1.49.29) 1.39.22
Arne: 100 C (1.32.64) 1.29.09
50 C (43.67) 42.18
Jef: 100 C (1.42.06) 1.31.04
100 S (1.54.67) 1.46.54

Na deze test werd iedereen goed bevonden... met rust als beloning ! Namiddag strand en 's avonds stond er nog een kleine training op het programma (loszwemmen...).

Als laatste activiteit van deze stage hadden we een free podium en een succes dat het was !!! Het geheel kwam traag op gang maar daarna was het vuurwerk !!!!

Volgende deelnemers deden deze acts:

Pieter en Johan: Dansen van de film Madagascar

Arno: Zeehondenshow met assistent Joris

Laura, Lianne, Bert, Stijn en Mara: Watervogeltjesdans

Thomas, Yoshi en Arne: Lordi

Jeroen: balspektakel op Pump It

Michiel, Jef, Yassin en Jo: de plopdans

Yoshi en Stijn: moppen tappen

Eline en Pieter en na een tijdje Thomas: dansje

Yoshi, Cedric, Thomas en Arne: Urbanus

Lars: mopje tappen

Nadien was het nog een uurtje dansen op zelfgekozen muziek en om 22u45 iedereen gaan slapen.

Dag 11 Zondag 16 juli 2006: De terugreis met 2 leuke chauffeurs. Iedereen stipt op tijd op de eindbestemming afgeleverd !

