

## **Donderdag 03/07**

Om 6u30 afgesproken aan de parking van het sportcentrum te Aartselaar, gelukkig al met een geladen busje, zijn we vertrokken richting Frankrijk om 6u40. De rit begon zonder problemen en we zaten ruim binnen schema na Brussel richting Luxemburg (vlot verkeer), op 50km voor Luxemburg hadden de wegenwerkers er niet beter op gevonden dan de baan af te zetten en alles op 1 rijstrook te laten komen voor een mobiele werkplaats (of was het dan toch Eddy die zijn vrienden collega's had gewaarschuwd om ons daar eventjes op te houden ???). Daar hebben we dus 45minuten verloren onze eerste want er kwam nog een file tussen Metz en Nancy weer 45minuten, de rest an de rit verliep zeer vlot en zonder ophouden buiten onze wil. De eerste rustpauze (voor de chauffeurs dan toch) hebben we gehouden voor Metz op zo'n 300 km van Aartselaar. Om 12u zijn we gestopt op 450km (en waren we dus eigenlijk over de helft) om te eten, op deze stopplaats was het gedaan met stillletjes regenen en is het beginnen gieten en dit is zo gebeven tot vlak voor Aix les Bains waar de zon natuurlijk scheen! Met nog 2 haltes onderweg waren we in Aix om 17u45. Dus we hadden de ongeveer 865km afgelegd in 11u en 5min? In de auto van Ine heeft de eerste 500km Ine gereden en heeft daarna Olivier het stuur overgenomen tot in Aix dus een goed 350km, voor beide chauffeurs ging dit probleemloos. Na het inchecken in ons hotel Beau Rivage, zijn we om 19u gaan eten in hotel Les Platanes, eerste menu Salade Verte en Lasagna en ijs als dessert (als het eten mar zo blijft hoorde ik hier en daar fluisteren). Om 21u30 zijn we na deze toch wel zware dag gaan slapen. Tijdens het avondeten zijn er nog wat besprekingen geweest met de verantwoordelijke van France Sport en is de avondtraining verplaatst van 19u naar 17u en dit tot 19u en om 19u15 avondeten, voor de rest is alles hetzelfde gebeven. Om de verplaatsingen te doen van het hotel Beau Rivage naar zwembad en restaurant kregen we een splinternieuwe Opel Zafira ter onzer beschikking, waar we dan ook gretig gebruik van hebben gemaakt.

## **Vrijdag 04/07**

Vanaf nu is de stage eigenlijk maar pas begonnen, 7u verzamelen om te gaan eten en daarna direct te gaan trainen om 8u. Om 7u15 moesten we in het andere hotel zijn om ons ontbijt (buffet met CHOCO dus alle potten komen terug mee naar huis !!! ah ja er was ook nog vanalles anders maar niet zo belangrijk blijkbaar !) te nemen en van daaruit om 7u45 1minuut te voet naar het zwembad. 8u begon dan de eerste training en deze was rustig om de rit van gisteren nog wat te verteren. Na de training zijn we een ritje gaan maken in het centrum van Aix op zoek naar een winkeltje met drank en koeken, uiteindelijk zijn we daar dan wel te voet naartoe gegaan? Probleem in de winkel was het wisselgeld, iedereen van ons betaalde zijn fles water 60cent met 50 euro en zo kwam de cassiere al gauw in de problemen....Om 12u moesten we de rit naar het andere hotel weer maken om te gaan eten (deze ritjes duren nog tot zondag want dan verhuizen we !!!!) Van 13u tot 15u zijn we op onze kamers gebeven omdat de laatste regenbui van ons verblijf uit de lucht aan het komen was. 17u training en direct een tamelijk zware uithoudingstraining. Sommigen hadden in het water van 28 a 29 graden toch nog kou, maar het zou de laatste keer zijn geweest want de zon kwam erdoor en ze zal niet meer weggaan hopen wij toch!!!

## **Zaterdag 05/07**

Vandaag was het de recorddag wat betreft het over en weer rijden met het busje: eten, trainen, eten, trainen en eten: ondertussen ken ik Aix al zeer goed en zeker de verbinding naar het zwembad ! Van de 2 trainingen (totaal 12km of ietsje meer) was de avondtraining de zwaarste, maar nu altijd in de stralende zon !

## **Zondag 06/07**

Vandaag was er maar 1 training gepland namelijk die van de ochtend en deze mocht er ook weer wezen. Maar die was al vergeten toen ze het middagmaal zagen friet met een soort gebraad, maar het was lekker want iedereen at zijn buikje rond en de schotels leeg. Na het middageten was dan de verhuis die zeer vlot verliep en na het installeren van de nieuwe kamers hadden we een uurtje rust. We zijn om 16 u naar de plage van Aix gegaan waar we tot 19u in het lekkere warme zonnetje hebben gezeten.

### **Maandag 07/07**

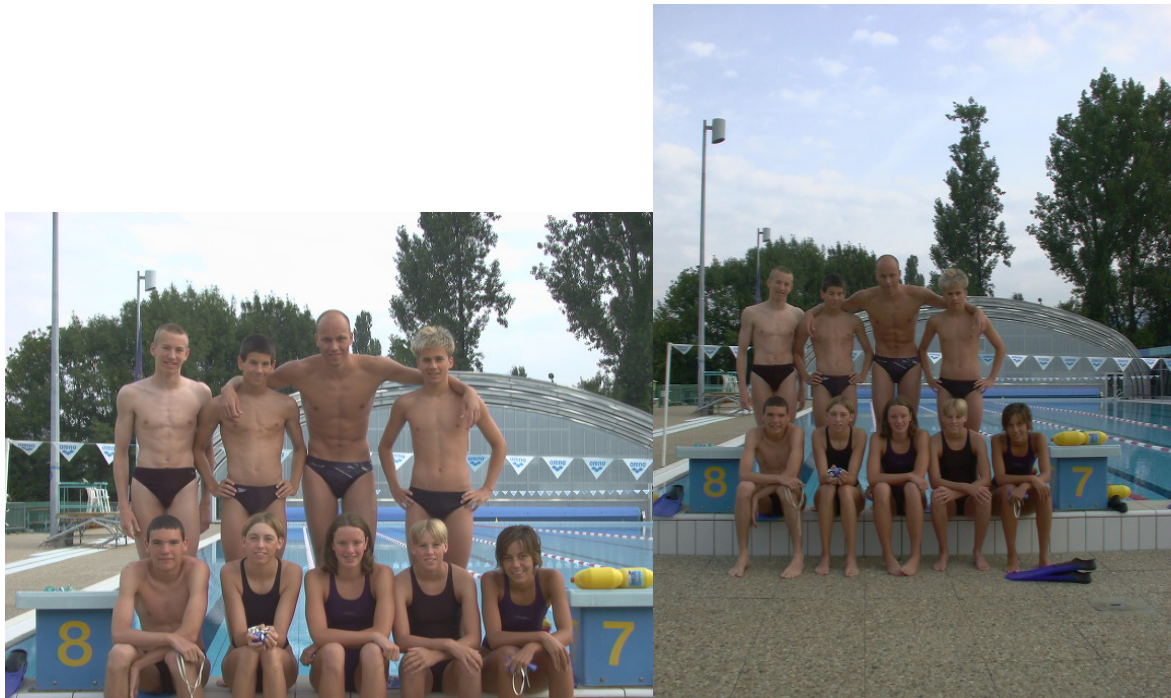
Vanochtend opgestaan om 7u15, dat is uitslapen in vergelijking met de vorige dagen, omdat dit onze eerste nacht is in het hotel dat we geboekt hadden en het ontbijt dus gewoon op de beneden verdieping is ipv op 2km afstand... 8u beginnen we er dan aan, eerste training van de dag in de stralende zon, die hier al een paar dagen zeer hard schijnt ! De training was rustig maar de rest van de week beloofd zwaar te zijn. Na de training is iedereen gaan winkelen en ben ik een aantal benodigdheden gaan zoeken om de internetverbinding tot stand te brengen. Zoals je ziet is dit gelukt ! Middageten om 12u worstjes met puree en tomaat, nagerecht een soort pudding. Na het eten platte rust tot 14u15 en dan zijn we aan het meer gaan zonnen, spelen en zwemmen, maar vooral glijden op de grave glijbaan in het meer. Om 17u begon de 2de training de laatste relatief rustige training van deze week. Om 19u15 werden we verwacht om te eten en deze keer was het Quiche Lorraine maar zonder prei en Olivier lustte het, daarna rijst met stoofvlees en als nagerecht fruitsla. Iedereen is nog buiten blijven zitten tot 21u30 omdat het nog zo'n prachtig weer is !! 22u iedereen slapen!!!

### **Dinsdag 08/07**

7u15 verzamelen geblazen in de eetzaal van het hotel (we gebruiken die trouwens alleen 's morgens voor de rest eten we buiten op het terras in de schaduw van de bomen, zaaaaaaaaaalgig). Om 8u begon de eerste zware weerstandstraining van deze stage en er komen er nog, de tijden waren al zeer goed maar dat kan niet anders na de toch wel zeer zware vorige week en voorbereiding op deze week. Na de training zijn we een gezamenlijke wandeling gaan maken langs het meer, knap uitzicht dat je daar hebt !!! Om 12u moesten we weer in het hotel zijn voor het middagmaal, ditmaal couscous (of hoe schrijf je dat?) en als hoofdgerecht kalkoen met champignons en pasta. Van 12u45 tot 14u30 platte rust en voor sommigen geen seconde te laat want de oogjes worden hier zeer klein ! Ik denk trouwens dat iedereen nu slaapt (Jannes in ieder geval want die ligt naast mij). Om 14u30 is het beneden verzamelen geblazen met zwemgerief want dan gaan we nog een uurtje en half ontspannen aan het strand naast het bad en dan om 17u begint de 2de training van de dag, niet zo zwaar als deze ochtend maar toch weer ruim 5km. Na 2 uur zwoegen werd er lang gedoucht en werd ik tijdens het naar buiten gaan lastig gevallen door 3 meisjes die me geld probeerden los te maken om te drinken, de meisjes zagen er helemaal niet uit als bedelaars, ik begreep er niets van en heb ze wandelen gestuurd nadat iedereen van de groep gearriveerd was. Als avondeten kregen we deze keer spaghetti bolognese en iedereen at zijn buikje rond, want dit lust iedereen blijkbaar. 's Avonds was er een avondwandeling voorzien, maar toen we doorgingen waren er maar 3 die interesse vertoonden in deze activiteit Jannes Petra en ikzelf, de rest bleef aan het hotel en speelden met de kaarten of vulde kruiswoordraadsels in. Tussen 21 en 21u30 hebben er een paar naar huis gebeld maar lang niet iedereen, dit komt misschien nog ??? Om 21u30 was het dan tijd om te gaan slapen, in de kamer van Caroline, Isabel en Katrien was er nog iets gebeurd: Caroline was op zoek naar haar handdoek en die bleek niet meer op het terras te liggen en na een tijdje zoeken werd er eens naar beneden gekeken, en ja hoor de handdoek van Caroline lag op het terras van de Australiers .... hoe moesten ze dat oplossen ??? Hulp van de grote inschakelen dan maar en Olivier werd gevonden om het bij de Australiers te gaan uitleggen en het is hem gelukt om met de handdoek terug te komen. Na dit incidentje was het wel echt tijd ....

## Woensdag 09/07

Hierbij 2 fotokes van de zwemmers zodat jullie kunnen zien hoe goed ze het hier hebben !!!



Zo zie je eveneens het prachtige openluchtbad waar ze in trainen.

Om 8u zijn deze foto's getrokken voor een 2de weerstandstraining, na de training waren de lachjes van de gezichten ??? Om 10u30 zijn we naar de winkel geweest om proviant op te slaan, maar blijkbaar had bijna iedereen nog voldoende, want er gingen er maar 2 mee. (ik begin te denken dat ze met mij niet over straat durven komen...). Het middagmaal was deze keer weer een succes: voorgerecht slaatje van pasta en olijven (alhoewel de olijven bij velen bleven liggen) en daarna kip met worteltjes en erwten (pekes en etjes zoals ze zeggen bij ons) en Olivier at wel bijna 2 hele kippen op. Maar toen hij het dessert zag werd hij bijna gek, appelmoes was dit en ik citeer: waarom gaven ze dat nu niet bij de kip???? Maar toch at hij 4 potjes van deze compot op. Daarna is het platte rust tot 14u30. Nu de zwemmers aan het woord:

IEDEREEN heeft geslapen met de platte rust (met de deur open). Rond kwart na drie zijn we dan naar het strand vertrokken. De meesten hielden zich vandaag wat rustiger, wegens de zware ochtendtraining maar de Lars weeral ni (die krijg je ze ni moe). Anderen hadden dan weer last van zonne-uitslag of waren wat verbrand. Rond 5 uur gingen we rechtstreeks naar het zwembad voor de avondtraining, die al wat rustiger was, hoewel sommigen onder ons wel hebben afgezien met de 5 x 200 benen eigen stijl (Olivier?!). Tijdens de benen werd er een fotoshoot gehouden. Om 7 uur was de training afgelopen en gingen we terug naar het hotel, waar we direct aan tafel gingen. Op het menu stonden eerst salade, zoals we gewoon zijn, en daarna pasta met brochetten, om af te sluiten kregen we flankes met caramel. De grappige noot tijdens het avondmaal werd ditmaal verzorgd door Jonas die onder de verbaasde uitroep 'oei, wat doe ik nu!' zijn glas water per ongeluk leeggoot over zijn broek!! Als afsluiter van de dag kregen we allemaal een avondkusje van de Jannes, wat allen (vooral de meisjes) een schitterende nachtrust garandeerde! Daarna moesten we allemaal een stuk van dit verslag schrijven.

Zo krijgen we zelfs na de training iedereen in beweging, dus geen verslagje van mij maar van iedere zwemmer 1 zinnetje, dit heeft wel 45 minuten in beslag genomen maar het is eens iets anders.

### **Donderdag 10-07**

Vanmorgen was het weer vroeg dag; iedereen zat zoals steeds muisstil om 7u15 aan de ontbijttafel. Er is maar één lawaaierige bij en dat is Jannes, die zijn mondje staat niet stil tijdens het ontbijt. Hij oefent op alle namen van de zwemmers en dat begint stilaan te lukken... Om 8uur was er een zware uithoudingstraining gepland die iedereen goed heeft verwerkt, ik moet wel zeggen dat ze allemaal moe beginnen te worden en dat de platte rust dus veel slapen zal worden. Als middagmaal kregen we een tonijnslaatje en als hoofdgerecht varkensvlees in een lichte currysaus met gebakken aardappelen, nagerecht was een klein appelgebakje. Guy en An die gearriveerd zijn om Petra en Jannes te komen halen hebben meegegeten en ze vonden het geslaagd. Zaterdag vertrekken zij al terug richting Aartselaar. Tijdens het middageten had Bernd wat last van krampen en is hij op zijn bed moeten gaan liggen, ik ben na het eten bij hem eens gaan checken en het was al beter, hopelijk is het na de platte rust over... en inderdaad het was over !!! Tijdens de avondtraining die voor iedereen rustig was werd er toch al links en rechts geklaagd dat ze moe zijn. Het avondeten was Lasagna en dit was dan ook de eerste keer dat we iets voor de tweede maal kregen, hopelijk valt dit niet te dikwijls voor, hoorde ik hier en daar... 's Avonds werd er weer gekaart en gepuzzeld, het spelletje hartenjagen wordt hier blijkbaar graag gespeeld. Om 21u30 was het weer tijd om te gaan slapen, maar toch proberen de zwemmers er een kwartier bij te doen, dus om 21u45 iedereen naar boven. Ik ben nog blijven beneden zitten met de oudsten (Marlies, Olivier en Ine) want die mogen gaan slapen wanneer ze willen, dit is echter nooit later dan 23u. Tijdens ik beneden zat werd er boven blijkbaar nog rondgewandeld (Lars Bernd) zij moesten eens proberen tijdens de avond in de meisjeskamer te geraken zonder ik dat wist, niet gelukt dus want ik schrijf het hier...

### **Vrijdag 11-07**

Het wordt hoe langer hoe stiller aan de ontbijttafel, we zitten precies in de kerk te onbijten ??? Ze wisten al dat er 2 brokens op het programma stonden ??? Iedereen heeft die goed afgelegd maar ze hadden ze blijkbaar sneller verwacht, want er werd een stukje afgezaagd tijdens en na de training. In de voormiddag zijn we nog met z'n allen naar de grote supermarkt geweest waar de proviant werd opgeslagen voor de laatste 2 dagen. s'Middags kregen we fishsticks met rijst, de weekmenu begint zich blijkbaar te herhalen of vergissen we ons??? Als nagerechtkwam er ijs en dat stond vorige vrijdag niet op het menu ! Tijdens de middag wanneer ik normaal het verslag schrijf ben ik een plaatselijke wijnboer (Chautagne streek) gaan opzoeken (jaarlijkse uitstap, maar de zwemmers wouden dit jaar niet mee, spijtig want de natuur in deze omgeving is gewoonweg prachtig) ik heb daar van 2 wijntjes geproefd en een aantal flesjes gekocht (als herinnering natuurlijk). De avondtraining was zeer rustig en dat kwam voor de meeste goed uit want morgenvroeg was de laatste zwaar training voorzien van de stage. In het restaurant stond vanavond het avondmaal gepland samen met een optreden van een Russische folkloristische groep en dat werd door iedereen gesmaakt ??? Avondeten was er kip met champignons en ui en een lekkere saus met spaghetti en als nagerecht fruitsla, dus blijkbaar toch geen wekelijks herhaling... 's Avonds werd aan mij het kaartspelletje hartenjagen uitgelegd en ben ik dan dapper verloren, maar maar 1 keer want de andere spelletjes werden door mij gewonnen. Het slapengaan wordt steeds moeilijker, ze stellen het altijd maar langer en langer uit en deze avond was het 22u vooraleer iedereen in zijn bed lag. De oudsten om 22u30.

### **Zaterdag 12-07**

Onze laatste volledige dag hier.... spijtig... of voor sommige misschien eindelijk omdat het zo vermoeiend is ??? Ik hoor hier toch van iedereen dat het plezante de zware stage toch

overstemd !!! En zo hoort het ook ! Tijdens het ontbijt kwamen we direct alles te weten over Caroline haar dromen, want haar kamergenootjes hadden haar horen roepen !!! Maar wat riep ze dan ??? Bernd, Bernd blijkbaar, details moet je bij haar zelf vragen, maar het had iets met messen te maken ??? De ochtendtraining was zwaar, maar het zou de laatste keer zijn. Na de training werd al wat ingepakt zodat ze straks niet te veel werk meer zouden hebben. Het middagmaal was deze keer slaatje met ei, ham, kaas en crouton als voorgerecht en de hoofdschotel: gemalen biefstuk (hamburgers) met aardappelknikkers. Nagerecht een ijsje en iedereen weer blij. Tijdens het eten werd Petra, An en Ine aangevallen door bijtende vliegen (met slagstanden). Het laatste middagdutje van de stage duurt tot 14u30 en dan gaan we een fotoreportage maken want ik heb nog niet zoveel foto's (een stuk of 50). Tijdens de avondtraining moest iedereen nog een klein testje afleggen, 50 eigen stijl all out en Marlies moest 400 broken zwemmen. Alle tijden waren meer dan behoorlijk en er waren zelfs een aantal besttijden bij !!! Dus dat was al geslaagd... Iedereen was nu toch wel blij dat ze goed hadden gezwommen of zou het geweest zijn omdat de zwaarste trainingen erop zaten ??? Moe maar voldaan gingen we voor de laatste maal naar het hotel, of nee toch niet iedereen moest voor de laatste keer van die bangelijke schuifaf, en daarna gingen we naar het hotel. Als avondeten kregen we spaghetti met kip en een soort currysous en pudding als nagerecht. Iedereen mocht wat later gaan slapen vanavond en het was bijna 23u vooraleer iedereen in zijn bed lag... Petra, Jannes zijn samen met Ann en Guy naar vertrokken om 21u30 richting België.

### **Zondag 13-07**

Om 7u30 moest iedereen aan de ontbijttafel zitten om het laatste ontbijt van de stage te nuttigen, om 8u hebben we de laatste bagage in de voertuigen gestoken en dan moesten we nog eventjes wachten op ons lunchpakket. Om 8u30 was alles uiteindelijk in orde en daar gingen we.... richting Aartselaar. Eerst gingen we nog naar de supermarkt om koude drank te halen en in onze frigobox te stoppen want dat was nodig met zo'n weer. Om 9u zijn we dan definitief vertrokken...We reden richting Bourg en Bresse om daar de autostrade op te gaan, dus de eerste 100km was langs prachtige secundaire wegen met de mooiste uitzichten. Eenmaal in de omgeving van Bourg en Bresse zijn we de autostrade opgereden en we zijn van deze autostrade niet meer afgekomen to in Kontich. Waar we om 18u45 arriveerde. Wat mij opviel langs de weg was dat er gedurende 850km geen enkele wolk hing en wij maar puffen in onze auto's.