

## ***Info Stage Mataró 2017.***



### **Betaling**

Diegene die nog niet of niet volledig het bedrag van € 600,- betaald hebben ( € 100,- voorschot / € 500,- restbetaling ) dienen dit uiterlijk 13 oktober 2017 over te maken naar het WOC.

**Voor + Achternaam speler - Stage Mataró - 2017** ( Marcel Verhagen - stage Mataró - 2017)

**STICHTING WOC ZUID-NEDERLAND NL64 RABO 0157 75 32 04**

### **Kleding** ( Wat moet ik meenemen )

De sporters zijn het merendeel bezig op het bad en sport/badkleding is hetgeen wat ze het meeste dragen.

Ons advies is om de weersverwachting in de gaten te houden voor de overige kleding. Onderstaand hebben we een lijst gemaakt gebaseerd op ervaring van afgelopen jaren.

- badkleding WOC ( min 2 zwembroeken of badpakken )
- Badjas ( dit is zeker een must omdat het hier een buitenbad betreft )
- Handdoeken die je gebruikt na het sporten
- Badslippers
- Bidon
- Zwembril
- Eigen caps ( als je die hebt niet verplicht )
- Joggingbroek
- Sporttas
- Sporttenu ( voor op het strand )
  
- Vrijetijds-kleding

Let op dat je je sportkleding in je sporttas doet omdat je die gelijk bij aankomst nodig hebt.

### **Busreis ( 15-10-2017 )**

We verzamelen om 13h:45 op de parkeerplaats van de Tongereep daar zal van iedere deelnemer zijn ID gecontroleerd worden door **Fleur Wolf en Maura Kemperman**. ( Geen ID is niet instappen )

Alle koffers en tassen worden bij elkaar geplaatst zodat de buschauffeurs deze makkelijk in de bus kunnen zetten.

De bus zal er rond 14h:00 zijn en vertrekt uiterlijk om 14h:30 naar Spanje ( Dit i.v.m. de rijtijden van de chauffeurs ) Het is verstandig om goed te eten voor je aan de reis begint omdat het een lang zit zal zijn.

Onderweg zal de bus een keer stoppen om te eten maar het gaat dan om een frietje met een hamburger en wat drinken. De volgende morgen zal er een ontbijt klaar staan.

Wat moet je meenemen voor de reis.

- 1 koffer of tas met kleding
- 1x sporttas
- Een kleine tas die je mee in de bus neemt met genoeg eten en drinken.
- Eventueel een kussen en een dekentje

### **Regels voor de busreis**

- Energydrink in de bus is verboden
- voor het luisteren naar muziek zijn alleen oortjes toegestaan
- Bluetooth boxjes zijn in de bus niet toegestaan
- Het toilet is alleen voor de meisjes, voor de jongens zijn er genoeg momenten als de bus stopt voor een korte pauze
- Alle spelers zitten boven in de bus en ook zit er altijd iemand van de staf bij de spelers.
- Bij aankomst wordt de bus schoon achter gelaten

Tijdens de busreis mag met niet door de bus lopen als dat niet nodig is en ook mag de voorste trap die bij de chauffeur uitkomt niet gebruikt worden.

Maura en Fleur zitten beneden rechts voor in de bus op verzoek van de chauffeurs om zo snel contact te hebben als er iets is.

Bij aankomst zullen we eerst een ontbijt nuttigen en aansluitend begint de training.

### **Dagindeling**

De tijden van de trainingen zijn bij de trainers bekend en deze worden met de groepen doorgenomen. Het kan zijn dat de tijden nog wat veranderen en dat is dan ook de rede dat deze nu niet specifiek vermeld worden.

deze komen op de Facebook pagina van het WOC.

De training in de ochtend bestaat uit landtraining, 1 uur zwemtraining en 1 uur waterpolotechnieken. Aansluitend is er de lunch ( Warm eten) en het middagprogramma met de trainers dan het rust moment en in de avond de oefenwedstrijd tegen Mataró. na de wedstrijd gaat iedereen weer terug naar het hotel waar de warme maaltijd klaar staat.

Alle ouders die aanwezig zijn mogen via de tribune naar de wedstrijd te kijken en vragen te stellen aan de leiding.

Marcel Verhagen is altijd op het bad en anders altijd via 0031.6.25.13.81.81 te bereiken.( 24H ) Ook is er een restaurant waar men koffie, thee of andere dranken kan nuttigen. Als men daar gaat zitten is een consumptie verplicht ( dit is niet duur ).

Op vrijdagavond 20-10-2017 gaan we weer terug en vertrekken rond 22h:00 in de avond. Aankomst in NL wordt dan via Facebook gecommuniceerd.( +-14h:00 )

### **Hotel**

We verblijven in het NEW COLON Hotel op 5min lopen van het zwembad. Dit is een hotel dus worden de kamers ook schoon gemaakt en liggen er handdoeken op de kamer ( Deze mogen niet mee naar het zwembad )

Om 22h:00 moet het stil zijn op de verdiepingen waar de kamers zijn om andere gasten niet te storen en het is beter voor je eigen rust.

## **Zakgeld**

Circa € 30,- genoeg is voor zakgeld ( Dit gebruiken ze meeste tijd toch pas de laatste dag als ze inkopen doen voor de terug reis )

Wellicht kan er badkleding van Mataró gekocht worden maar dat is ieder jaar weer een heel gedoe en meestal is er niet genoeg voorradig.

Als er vragen zijn dan kunt u Marcel Verhagen altijd bereiken. door te bellen maar soms gaat Whatsapp sneller.

## **Algemeen**

Marcel Verhagen : Stage eindverantwoordelijke (0031-6.25.13.81.81)

Maura Kemperman : Begeleidster voor de meisjes alsmede vertrouwenspersoon

Ronald Lindhout : Verantwoordelijk voor de dagelijkse gang van zaken & technische staf

Egbert de Groot : Verantwoordelijk voor de technische staf

Fleur Wolf : Organisatie en algemeene begeleiding meisjes

Bertie van Liempd : Ondersteuning algemeen

Martine : Fysiotherapeut