

Informatie Trainingsstage Mataró 2018 (14-10-2018 t/m 20-10-2018)

Kleding (wat moet ik meenemen)

De sporters zijn het merendeel van de tijd bezig op het bad en sport/badkleding is hetgeen wat ze voornamelijk zullen dragen.

Ons advies is om de weersverwachting in de gaten te houden voor de overige kleding.

Onderstaand hebben we een lijst gemaakt gebaseerd op de ervaringen van afgelopen jaren.

- badkleding WOC (minimaal 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, het is niet verplicht)
- Joggingbroek
- Sporttas
- Sporttenu (voor de landtraining)
- Vrijtjidskleding

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

Busreis (14-10-2018)

We verzamelen om 13:45u op de parkeerplaats van het Van der Valk Hotel in Eindhoven (Aalsterweg 322). Het vertrek vindt hier plaats i.v.m. de marathon in Eindhoven, houd daar dus ook rekening mee als u naar de locatie toekomt! Ter plekke zal de identiteitskaart of het paspoort van iedere deelnemer gecontroleerd worden door **Hans Willemsen en Joop v/d Heuvel**. Geen ID betekent dat je niet mee kunt in de bus.

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

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

Onderweg zal er wel worden gezorgd voor avondeten. De volgende morgen zal er ook voor een ontbijt worden gezorgd.

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

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 reden dat deze nu niet specifiek vermeld worden. We houden jullie hiervan op de hoogte via de Facebook pagina van het WOC.

De training in de ochtend bestaat uit landtraining, 1 uur zwemtraining en 1 uur waterpolotechnieken. Aansluitend staat het lunchbuffet klaar in het hotel (warm eten) en is er een middagprogramma met de trainers en een rustmoment. In de avond vindt er een trainingswedstrijd plaats tegen Mataró. Na de wedstrijd gaat iedereen weer terug naar het hotel waar het diner klaar staat.

Ouders die aanwezig zijn kunnen op de tribune naar de wedstrijd kijken.

Fleur Wolf is op het bad aanwezig en anders altijd via +31654713755 te bereiken. Ook Marcel Verhagen (+31639377580) zal 24/7 bereikbaar zijn.

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 19-10-2018 gaan we weer terug en vertrekken rond 22:00u in de avond.

Aankomst in Eindhoven, bij de Tongelreep, op zaterdag 20-10-2018 wordt dan via Facebook gecommuniceerd (de verwachting is dat dit rond 14:00u zal zijn).

Hotel

We verblijven in het NEW COLON Hotel op 5 minuten lopen van het zwembad. Dit is een hotel, wat betekent dat de kamers ook schoon worden gemaakt en er handdoeken liggen op de kamer (deze mogen echter niet mee worden genomen naar het zwembad).

Om 22:00u 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,- is genoeg voor zakgeld (dit wordt meestal toch pas op de laatste dag gebruikt als ze inkopen doen voor de terugreis).

Wellicht kan er badkleding van Mataró gekocht worden, maar dat is ieder jaar weer een heel gedoe en meestal is er niet genoeg voorradig, dus we kunnen hier geen beloftes over doen.

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

Algemeen

Marcel Verhagen : Stage eindverantwoordelijke (+31639377580)

Fleur Wolf : Stage eindverantwoordelijke ter plekke (+31654713755)

Ronald Lindhout : Verantwoordelijk voor de dagelijkse gang van zaken & technische staf (+31651708019)

Egbert de Groot : Verantwoordelijk voor de technische staf (+31653991499)