



## Nieuwsbrief 1: waterpolostage in Split, 1 tot 8 juli 2013

Maandag 1 juli 2013

Beste thuisblijvers,

Hierbij de eerste nieuwsbrief met een impressie wat er vandaag allemaal gebeurde.

### **Allen present**

In twee grote groepen is de hele sportgroep van WOC-Zuid aangekomen in Kroatië. Het hostel in Solin is prima, maar wel verdeeld in een gedeelte met kamers die een eigen



douche en toilet hebben en een gedeelte met grote kamers en een centrale douche- en toiletruimte. De enige opmerking is dat in het gedeelte met de grote kamers de stroom wegvalt en daarmee de airco ook uitvalt. Ook is nog op menig kamer in de gang geen gordijn te vinden. Morgen wordt alles in orde gebracht.

Alles tijdens de twee reizen verliep vlekkeloos, totdat Bas Verhagen er achter kwam dat hij zijn pet had laten liggen in het vliegtuig. Tja, en toen moest de hele groep wachten. Niet erg hoor, Bas.

### **Het weer**

Volgens Kroatische begrippen is het 'bad weather', en dat komt omdat het deze week geregend heeft. Het is prima weer, een graadje of 27 met zo nu en dan een wolkje en een lekker briesje. Volgens de vooruitzichten komen er steeds minder wolken en neemt de temperatuur elke dag een beetje toe tot zo'n 30 graden. Gelukkig is het slecht weer.

### **Zoran**

Zoran is niet alleen kok, hij is eigenaar van het restaurant en deelt ook zelf het eten uit. Alle reizigers kregen bij aankomst nog een warme lunch. Dat werd zeer gewaardeerd. De volgende keer ook een lekker visje voor de vegetariërs aub. Daarnaast is Zoran ook van de snelle, wanneer de rij weg is en er niemand heel snel aansluit ruimt hij zijn restjes schnitzel, spaghetti, friet, pasta, en wat er nog meer is, heel vlotjes op.



### ***De eerste straf gaat naar.....***

..... Pieter Spapens. Nog voordat iemand nog maar water heeft gezien heeft Pieter de eerste straf te pakken bestaande uit 300 meter vlinderslag, omdat hij tijdens het eten de spiksplinternieuwe regel had overtreden: 'internetten tijdens het eten'. De regels is dat we tijdens het eten niet allemaal op de telefoon zitten spelen, maar normaal eten en een eventueel gesprek voeren.

### ***De eerste training***

De eerste training werd door de Kroatische trainers gebruikt om het niveau van onze sporters te bepalen. Ze kregen hun eerste oefenstof van 20 minuten te verwerken en toen wisten de trainers genoeg. De komende dagen wordt er flink gewerkt aan de lichaamshouding. De resterende tijd van de eerste training werd besteed aan een onderlinge wedstrijd. Wederom werd met een schuin oog gekeken naar de sporters. De week zit nu behoorlijk vol.



Aanpassing programma: donderdag wordt anders dan in het draaiboek staat. In plaats van een ochtendtraining en een BBQ wordt de ochtend gebruikt voor vrij zwemmen en een wandeling door Split.

*Op de foto zijn de jongste sporters aan het trainen en komen de oudere sporters aan in het trainingsbad van Mornar in één van de jachthavens van Split. Het bad ligt een paar honderd meter verder dan het binnenbad van Mornar dat naast het voetbalstadion staat van Hajduk Split.*