

2022 Sabadell

Laatste info voor vertrek:

Info, feitjes en berichten tijdens de stage worden vanuit Sabadell via de facebookpagina van WOC Zuid gecommuniceerd.

Stage WOC Zuid Sabadell:

Van 24 t/m 30 oktober 2021 (herfstvakantie) zal de waterpolostage voor de jongens en meisjes C en B (seizoen 2021-2022) van WOC Zuid plaatsvinden in Sabadell in Spanje.

Busreis (23-10-2022)

We verzamelen op zondag 23 oktober 2022 om 12:30 uur op de Aalsterweg bij Motel de Valk te Eindhoven.

Het vertrek vindt dus vanaf hier plaats .

Wij adviseren een ieder om voor vertrek nog een Corona test zelf thuis uit te voeren.

Ter plekke zal de identiteitskaart of het paspoort van iedere deelnemer gecontroleerd worden door Hans Willemsen en Lilian Lucassen. Geen ID/Paspoort 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 rond 12:30 uur aanwezig zijn en vertrekt uiterlijk om 13:00 uur naar Spanje (i.v.m. de maximale rijtijden van de chauffeurs). Het is verstandig om goed te eten voor je aan de reis begint omdat het een lange zit zal zijn. Op de heenweg zal er in de avond voor een maaltijd worden gezorgd.

De volgende morgen zal er ook voor het 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

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 voor de trainingen
- Joggingbroek
- Sporttas
- Sporttenuue (voor de landtraining)
- Vrijetijdskleding

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

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 Sabadell. 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. Ronald Lindhout is op het bad aanwezig en bereikbaar via +31651708019.

Op vrijdag 28 oktober 2022 is de verwachting dat we rond 17.00 uur zullen vertrekken richting Nederland. De bus heeft ongeveer 20 uur nodig om terug te komen.

Aankomst in Eindhoven, bij Motel De Valk op zaterdag 29 oktober zal dus rond 13:00 uur zijn. Wanneer deze tijden veranderen zullen we dit kenbaar aan de sporters welke de ouders kunnen informeren alsmede zullen we dit via Facebook kenbaar maken

Hotel

We verblijven in het Hotel Urpi op 10 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 Sabadell gekocht worden, maar zullen we ter plaatse kunnen bekijken. Mocht je een Covid test moeten ondergaan voor de terugreis zal deze ook door jezelf betaald moeten worden.

Algemeen

Als er vragen zijn kunt u Ronald Lindhout altijd bellen, maar soms gaat Whatsapp sneller.

Ronald Lindhout is stage eindverantwoordelijke (+31651708019)

Let op! Zorg ervoor dat uw zoon of dochter goed verzekerd op reis gaat. De meeste mensen hebben een doorlopende reisverzekering maar ga na of u aanvullende dekking geneeskundige kosten heeft meeverzekerd in uw polis, daar de Nederlandse zorgverzekering in sommige landen niet de volledige koste dekt daar deze hoger kunnen zijn dan men in Nederland gewend is te betalen.