

Vrijdag 05/07/02

We zijn goed en wel en volledig volgens de planning aangekomen in Hyeres. Dus om 17u33 kwamen we met de derde opeenvolgende trein aan in Hyeres station, waar Raphael (onze organisator ter plaatse) ons stond op te wachten. We zijn direct naar het hotel gegaan waar de kamers als volgt werden verdeeld: kamer van 4 (Bernd, Lars, Timothy en Jonas), kamer van 3 (Gilles, Johan en Steven) kamer van 2 (Olivier en Sepp), nu de meisjes: kamer van 3 (Brenna, Marlies en Katrien) en kamer van 3 (Caroline, Isabelle en An Sofie). Na een beetje te hebben uitgepakt zijn we voor de eerste keer naar het zwembad gegaan, een knap 50m bad in openlucht en natuurlijk zonovergoten. We hebben daar een beetje in het water gerelaxeerd na de toch wel zware reis. Steven was zo moe van de reis dat hij zijn zwembroek was vergeten mee te nemen naar de training !!! Eten was daarna aan de beurt, in een restaurant niet ver van het hotel (+- 50m).

Zaterdag 06/07/02

Onze eerste echte volledige dag. Het weer zat al niet meer zo goed als gisteren, bewolkt en maar 24 graden, maar vanaf 14u was de zon terug van de partij en 27 graden. Ontbijt hebben we gekregen om 07u00 (croissants, stokbrood, fruit, allé teveel om op te noemen. Daarna begaven we ons direct naar het zwembad voor de eerste ochtend training van 08u00 tot 10u00. Na de training zijn we dichtsbijzijnde supermarkt gaan plunderen wat drinken betreft. Om 12u stipt zijn we gaan eten en de zwemmers vonden het lekker (cordon bleu met puree). In de namiddag hebben we tot 14u30 platte rust gehouden, dit was al nodig omdat de reis nog niet volledig verteerd was. Na ons dutje zijn we naar de haven en strand getrokken om eens te kijken hoe ver dat was en wat de mogelijkheden waren, het was ver 15min met de bus en 1u of meer terug te voet, wat dus niet voor herhaling vatbaar was, het stuk te voet dan toch. Om 18u moesten we gaan avondeten, nu kregen we spaghetti met gehakt. 19u eindelijk de eerste volwaardige training, die iedereen goed verteerd heeft, maar die toch niet makkelijk was ! Na de training zijn de zwemmers direct gaan slapen want het is morgen, vroeg dag en er valt nog steeds wat te rusten.

Zondag 07/07/02

Vanmorgen zijn we weer vroeg opgestaan (6u45) om te ontbijten en begaven we ons om 07u30 naar het zwembad. Eindelijk hebben we de korste weg naar het bad gevonden +- 10 minuten wandelen, met een passage door het mooie park van Hyeres. De training was de eerste zware ochtendtraining, vervanging van de gemiste vrijdagtraining. Het was al lekker warm toen we aan het zwemmen waren (volop zon en 25 graden, watertemp. 27 graden). Na de training hebben we allemaal een uurtje vrij gehad en hebben we in het stadje wat rondgelopen en sommige wat gewinkeld. Middageten was zoals altijd om 12u en we kregen lekkere lasagna. Na het eten kwam de verplichte rust tot 14u. In de namiddag zijn we naar het strand getrokken om een plonsje te wagen in de Middelandse zee. Spijtig genoeg moeten we elke keer met de bus naar het strand en kost dit 3 EUR de man heen en terug. Avondtraining was er niet deze keer, maar in de plaats zijn we naar het park geweest om wat te spelen, sommige voetbal andere beach bal en de kleinsten konden zich amuseren in de speeltuin (Isabelle, Caroline, Lars en An Sofie). Om 20u30 terug in het hotel waar we nog gezellig bij elkaar konden zitten tot 21u30 want dan was het slaaptijd !

Maandag 08/07/02

Opstaan wordt steeds moeilijker, maar toch blijft het 06u45, al een geluk dat we eerst 10min. moeten stappen vooraleer we aan het zwembad zijn want anders sliep iedereen nog in het water ! De zware trainingsweek is nu wel echt aangebroken, 12 keer hard labour, maar deze ochtend viel het nog wel mee. Om 10u hadden we de nodige kilometers achter

de kiezen en konden we ons klaarmaken om de Casino te overvallen. We moeten daar zo dikwijls naar toe omdat ons drinken bij warm weer namelijk vlug op is. Om 12u zijn we gaan eten en we kregen hamburgers met rijst en koude groentjes, nagerecht gebak. Op aanvraag hebben we de namiddag na de verplichte rust doorgebracht op het strand, waar iedereen zijn ding kan doen. De ene spelen in het water !!!!! de andere lekker lui zitten in de zon en nog andere een zeer duur ijsje eten (3 EUR voor een magnum !!!), morgen gaan we die zelf halen in de supermarkt tegen betaalbare prijzen (dit weten ze nog niet en dat willen we zo houden). Het avondeten viel voor iedereen goed mee, denk ik, Salade Verte en Spaghetti Carbonara en nagerecht een stukje brie en een ijsje. Om 19u kregen ze allemaal een zware uithoudingstraining te verwerken en het is duidelijk te zien dat we in de 2de week zitten, de tijden worden veel makkelijker behaald. Op de terugwandeling was iedereen aan het polsen of het morgenvroeg niet te zwaar zou zijn, want vanavond was het wel erg zwaar. Ik kan alle ouders al geruststellen, morgenvroeg is het een recuperatietraining (maar zwijgen, hé). Op de terugweg zijn we aangevallen door een gevaarlijke hond !!! De aanval gebeurde op Caroline en Isabelle schreeuwde heel Hyeres bij elkaar bij het zien van deze yorkshire (of hoe schrijf je dat, zo'n klein hondje). Iedereen moest om 21u30 naar zijn kamer en ten laatste om 22u00 slapen en dit was na controle geen probleem.

Dinsdag 09/07/02

Bijna iedereen sliep nog als ik mijn ochtendronde deed, behalve Katrien, zij is blijkbaar de vroegste vogel in de groep. De ochtendtraining is niet helemaal verlopen volgens schema, eerst was het personeel van het zwembad te laat en daarna zijn we vroegtijdig moeten stoppen omdat het begon te onweren. Het was nog altijd 23 graden maar donkere grijze wolken dreigden boven het bad en dan is het beter geen risico te nemen en gewoon te stoppen. Het heeft ongeveer een 30 minuten geregend met af en toe een bliksem en een donderslag. Nadien klaarde het helemaal uit en tegen 11u was het weer mooi weer, op naar de 30 graden, die we makkelijk haalde vandaag want bij aanvang van de avondtraining (19u) was het nog juist 30 graden!!! Als middageten kregen we Riz Nicoise, Loze Vinken en als nagerecht yoghurt natuur. Blijkbaar was dit lekker, want iedereen at zijn bord leeg of toch bijna. In de namiddag zijn we het plaatselijk park gaan onveilig maken, er werden allerlei activiteiten gedaan: voetbal, beach ball, sommige hebben zelfs een plein afgehuurd om te gaan tennissen, dus animatie genoeg. Avondeten was voor de meeste een tegenvaller, denk ik, Sardines met koude aardappelen, tomaten en sla (hier heeft iedereen "vrijwillig" van de sardines gegeten en als hoofdschotel rijst met een soort vis maar ik zou niet weten dewelke???) Nagerecht gemengd fruit, al een geluk dat er hier altijd veel brood wordt geserveerd, want anders hadden de meeste nog honger. De avondtraining verliep in perfecte omstandigheden (oef...), want vandaag was het de beurt aan een weerstandstraining, die iedereen in perfecte tijden uitzwom. Na de wandeling naar het hotel moest iedereen slapen om 21u45, niets te vroeg als je weet dat morgen weer iedereen moet opstaan om 6u45 en dat dit maar door eentje op eigen houtje lukt. Morgen krijgen we hoog bezoek, maar dat zal je moeten lezen in het verslag van morgen....

Woensdag 10/07/02

Vanmorgen stond Eddy (onze voorzitter) ons op te wachten aan het zwembad van Hyeres, hij kwam kijken en zag dat alles goed was, denk ik toch. Zo'n bezoekje van iemand uit België is altijd wel leuk. De training deze morgen verliep rustig en voor sommige was het zelfs geen training maar extra rust (Timothy, An Sofie en Caroline). Zoals iedere morgen ging iedereen na de training boodschappen doen (drankbevoorrading) en sommige gingen zelfs hun stal (sorry, kamer) wat uitmesten. Op de middag kregen we cordon blue met puree (ze beginnen in herhaling te vallen hier), maar iedereen lust dit dus dat blijven ze zeker maken. We gingen vandaag extra vroeg naar het strand met Eddy en Fabienne. Om 14u moest iedereen in de gang klaarstaan voor de bus van 14u12, maar het verliep iets anders. Kamer 8 werd "bestolen" van hun sleutel volgens hun eigen zeggen, volgens mij zijn ze hem dus gewoon kwijt ! Ze hebben na het eten de deur geopend met de sleutel, de kamer niet verlaten en na de platte rust was de sleutel spoorloos ? Ze (Johan, Gilles en

Steven) hebben alles overhoop gehaald om hem te vinden maar tevergeefs, geen sleutel, al een geluk dat de eigenaars van het hotel het niet ergvonden, dus ze hebben nu de dubbele sleutel van hun kamer, deze zullen ze zeker niet verliezen. Dus waren we uiteindelijk om 15u15 op weg naar het strand. Het avondeten was de meevaller van de dag, het was namelijk Spaghetti Bolognaise (dit wou iedereen eens eten en we hadden dat dan ook in het restaurant gevraagd). Alles was op, tot de laatste sliert ????? Dus vanaf nu elke dag ???? 's Avonds stond er alweer een zware training op het programma, de tijden worden nog steeds goed behaald, 50m-bad zwemmen wordt blijkbaar een gewoonte. Daarna zoals elke avond, direkt in het bed en ten laatste om 21u45 slapen. Morgen gaan we de traditionele uitstap maken, maar voor meer details verwijst ik naar het verslag van morgen.

Donderdag 11/07/02

Niet veel van de Vlaamse Feestdag gemerkt hier, volgens mij weten ze hier zelfs niet dat Vlaanderen bestaat. Als geschenk voor deze feestdag kregen de zwemmers buiten een zware training ook nog de langverwachte uitstap. Maar natuurlijk begonnen we de dag eerst met een stevig ontbijt (bokes met choco, het is hier dan wel stokboke met choco) en daarna een recuptraining om van gisterenavond te bekomen. Na de training hebben we een fotosessie gehouden in het plaatselijke park en iedereen was 'enthousiast' !!! Maar de foto's hebben we dan toch. Als middageten kregen we nog een keer Lasagna (2de keer maar niemand vond dit erg) en nagerecht was kaas of fruit. Na de platte rust die tot 14u duurde moest iedereen naar de hal komen met wandelschoenen en fototoestel, want het moment van de stage was aangebroken. (Wat was er tijdens de platte rust gebeurd ???? De sleutel van kamer 8 was terug uit het niets opgedoken, hoe dit kon gebeuren blijft nog steeds een raadsel !!!!) We vertrokken te voet naar het Middeleeuws gedeelte van de stad, waar we onder leiding van een deskundige gids (Eddy met plan) een wandeltocht gingen maken langs de lokale bezienswaardigheden en het was de moeite !!!! De tocht ging langs kleine straatje met een hellingsgraad van bijna 50%, denk ik, met stukken van asfalt, grind en trappzn van kasseien. Toen we op het hoogste punt waren van onze tocht hadden we een perfect zicht op de baai van Hyeres en het was knap ! Na de toch wel vermoeiende tocht gingen we een terrasje doen op het plein voor het huis van de tempelier (ondertussen museum), na het drankje kwam dan het langverwachte echte ijsje, 1,5 EUR voor 1 bol en 4 EUR voor 4 bollen wat volgens de meeste het voordeligst leek en dat moesten ze dan ook hebben, als tegenprestatie moesten ze individueel poseren voor het fototoestel, wat iedereen met plezier deed ! Het zijn best leuke foto's van al die ijsjes ! Als avondeten kregen we een kaassouffle en als hoofdgerecht kip met pastapennen met kaas, nagerecht was een appelgebakje. Om de extra calorieen van vandaag te verbranden moesten we 's avonds toch nog een zware training verwerken. Morgenvroeg krijgen een heel deel van de groep een lange ochtend zonder training omdat de vermoeidheid begint door te wegen. Iedereen lag vandaag in zijn bed om 21u30, ik heb zonet mijn laatste ronde gedaan en de lichten waren overal al bijna uit. Persoonlijk vond ik de uitstap van vandaag de beste van al de stages die we al gedaan hebben, dus ge ziet een uitstap kan soms ook eens leuk zijn met een groep jeugd.

Vrijdag 12/07/02

Zoals gisteren geschreven mocht er een heel deel van de groep thuisblijven om ectra te recupereren, alhoewel de ochtendtraining maar heel rustig was. De temperatuur blijft rond de 30 graden schommelen en sommige hebben dan ook last van de brandende zon op hun schouders en hals die steeds bovenwater steken, we smeren dan ook de zwartgeblakerde schouders met faktor 60 in (van Jannes). Als we in het hotel kwamen zijn we de thuisblijvers gaan wekken uit hun ochtendslaapje en zijn de meesten gaan winkelen. Het middageten was slaatja van kaas en groenten als voorgerecht en rijst met loze vinken als hoofdgerecht, ijsje als dessert. In de namiddag zijn we voor de laaste keer na de platte rust naar het strand geweest, waar er zelfs een paar hebben leren snorkelen. De streek waar we nu zitten staat daar trouwens bekend voor. Als avondeten kregen we salade verte en spaghetti met de zevruchten die onze snorkelaars hadden meegebracht uit de zee

(mosselen, inktvis,). De avondtraining was eveneens een rustige recuptraining, want morgen gaan we er voor de laatste keer invliegen !!! Tijdens de training begon het plots hard te waaien en is de helft van mijn map met trainingen en allerlei documenten gaan vliegen. gelukkig hebben we de meeste kunnen recupereren. Er hingen dikke wolken boven Hyeres en er was of is onweer op komst, volgens de weerberichten zou het morgen hier de laatste dag goed weer zijn, daarna zou het maar 25 graden en bewolkt meer worden. Het goede weer is stilaan naar België aan het trekken..... Morgen verjaart Bernd en de andere zwemmers zijn alles aan het voorbereiden om morgen zijn kamer te versieren, maar alle details krijg je morgenavond in het laatste verslag geschreven in Frankrijk.

Zaterdag 13/07/02

De laatste dag van onze stage is aangebroken, ik denk voor de meesten (allemaal) spijtig, maar toch ook een beetje heimwee naar huis (mama en papa zolang missen is geen lachertje). De ochtendtraining begon al direkt stevig, een zware uithoudingstraining, maar de tijden van de uithouding zitten goed en daar kwamen we voor naar hier. Tijdens de training zijn Petra en Heidi de kamer van Bernd gaan versieren met ballons, die de dag daarvoor door iedereen mee werden opgeblazen zonder dat Bernd dat te weten is gekomen. Hij kreeg ook nog een kaartje en een klein cadeautje. Bernd had voor ons ook nog een verrassing bij maar daarop moesten wachten tot in de namiddag, want snoepen doen we hier niet in de voormiddag. *etra en ik zijn voor iedereen boodschappen gaan doen om de lunchpakketten voor op de trein van morgen te maken, hesp, salami, kaas (echte Hollandse, daar moet je voor naar hier komen !!!!) en choco werd er aangekocht. Morgenvroeg gaan we dan naar de bakker en dan kunnen ze na hun ontbijt hun pakketjes zelf samenstellen (dat zal nog wat worden !!!). Het middageten was niet slecht maar ik zou niet meer weten wat het was. In de namiddag zijn we naar het park geweest om allerlei randactiviteiten uit te voeren. Om 18u gingen we voor de laatste keer eten en iedereen wou blijkbaar Spaghetti Bolognaise eten, maar ze hadden tegenslag het was iets anders. Dus als je uw kinderen plezier wil doen, maak dan morgenavond lekkere Spaghetti Bolognaise klaar, dan scoor je al direkt 10 op 10. Tijdens de avondtraining was er een kort testje ingebouwd om te zien hoe de zware trainingsweek was verwerkt, blijkbaar goed want ze zwommen deze test nog in snelle tijden. Iedereen ligt in zijn bed momenteel en ze moesten het licht doven om 21u30 wat bij sommige toch niet zo goed lukte. Morgenvroeg om 11u09 vertrekt de TGV van Hyeres richting Brussel met een overstap in Toulon, aankomst voorzien om 18u36, morgen lees je er meer over in het laatste dagverslag.

Zondag 14/07/02

De Franse nationale feestdag en wij moeten vertrekken, spijtig, maar het moet. Vandaag mochten we eindelijk eens uitslapen en wel tot 07u45, want het ontbijt was een uurtje later. Na het ontbijt moest iedereen zijn bagage gaan pakken, ze hadden tijd tot 09u45, op dat tijdstip kwam de controledienst langs in de kamers en moesten de zwemmers één voor één hun bagage naar beneden dragen. Om 10u stond iedereen beneden met zijn/haar bagage. Ondertussen was ik met Tim naar de bakker geweest om 15 grote stokbroden te halen, deze hadden we nodig om voor iedereen een lunchpakket te maken. We hadden juist een halfuurtje om deze pakketten samen te stellen, dus iedereen moest dit voor zijn eigen doen met onze hulp. Om 10u30 hebben we afscheid genomen van het hotel en het personeel. Om 11u09 vertrok dan onze trein richting Brussel met overstap te Toulon, de gehele reis liep vlekkeloos. Aankomst te Brussel was zoals gepland 18u36.

Filip