

## **Dag1: Woensdag 4 juli 2007**

Met 21 competitiezwemmers, allen gepakt en gezakt, stonden ze zoals afgesproken tegen 16u paraat op de parking van Aartselaar en kon de autobus op tijd vertrekken. Tot op de Brusselse ring ging het redelijk vlot, maar eens daar gekomen was het aanschuiven geblazen, een redelijke file en het resultaat dat de aankomst in Charleroi een halfuurtje later dan gepland was... Aan de check-in balie van Ryanair konden ze daar niet mee lachen, maar uiteindelijk zijn we nog op tijd ingechecked en had de vlucht een half uurtje vertraging. We zijn in Treviso geland om 21u30, van daaruit ging de reis verder naar Lignano en we zijn in het Getur complex aangekomen om 23u15. We kregen nog iets klein te eten en daarna werd de kamerindeling bekend gemaakt en de sleutels verdeeld, iedereen lag in zijn bed om 0u.

De reis is maw zeer goed verlopen, hopelijk is de terugvlucht even goed.

## **Dag 2: Donderdag 5 juli 2007**

Het was redelijk vroeg opstaan omdat we gisteren veel te laat in ons bed lagen... dus bij het wakken was bijna iedereen nog aan het slapen, wat normaal de eerste dag niet voorkomt... Om 8u15 zat iedereen aan de ontbijttafel, pistolets, confituur / honing, cornflakes, dus iedereen genoeg gegeten. De ochtendtraining hebben we laten vallen wegens de te late aankomst en tijdens deze vrije uren zijn we het domein gaan verkennen en op zoek gegaan naar een winkel voor drank en eventueel koekjes. Deze winkel hebben we direct gevonden en iedereen heeft zijn eerste inkoopjes gedaan te Lignano. Om 12u30 was de lunch en we kregen naar goede Italiaanse gewoonte PASTA, blijkbaar gaan we dat hier altijd krijgen. Verder werd dit nog aangevuld met omelet, gehakt of vis. Na het eten zijn we naar ons privé strand geweest, heel mooi en iedereen heeft dan ook zijn waterdoop gehad in de zee ipv in het zwembad... Na het uitbundig uittesten van alle soorten spelgadgets meegebracht door de zwemmers, was het al snel tijd om te starten aan de eerste training op deze stage. Na de eerste sprong in het water was de training echt begonnen. Na de klein twee uurtjes gezwommen te hebben, snel onder de douche en klaarmaken voor het avondeten. In een gezellige drukte gegeten en daarna naar de kamers getrokken om deze wat op orde te leggen en klaar te maken voor het slapen.

## **Dag 3: Vrijdag 6 juli 2007**

De wekdienst heeft iets vroeger zijn ronde gedaan, namelijk om 7u45 en net als gisteren was iedereen nog mooi aan het slapen. Om 8u was het verzamelen geblazen aan de ontbijttafel, vanaf nu reeds voorzien van de zwemzak zodat we niet steeds naar boven en beneden moeten lopen voor niets. Zoals de rest van de stage begint de ochtendtraining stipt om 9u, het verschil met gisteren was enkel de inhoud van de training en die was deze keer niet van de poes, namelijk een "leuke" weerstandstraining. Na de training konden de kleinsten onder ons maar geen genoeg krijgen van het zwemmen en zijn ze naar het openlucht mini waterpark geweest, een paar leuke glijbanen hebben we vernomen... Voor de anderen was de maat vol en zij gingen rechtstreeks naar hun kamer hun handdoeken en dergelijke te drogen hangen. Om 12u was het middageten en er zaten frietjes bij en als dessert een ijsje. Na het middageten was het platte rust tot 14u30 en velen hebben hier gebruik van gemaakt om eens wat slaap bij te halen... Daarna zijn we met z'n allen naar het strand getrokken en het grote verschil met gisteren was dat er opvallend meer zwemmers langer op hun handdoek bleven zitten? Om 16u30 was het reeds verzamelen geblazen voor de avondtraining waar ze zeer gelukkig waren met een basisuithoudingstraining. Om 19u30 weer naar het restaurant voor een extra portie pasta en als hoofdschotel schnitsel met groenten. Na het eten is de grootste groep richting strand getrokken voor een matchke voetbal of rugby, blijkbaar nog steeds niet moe te krijgen onze zwemmers???

Hieronder een fototje van onze zwemmers op het mooie strand van Lignano. Zoals je kan zien schitterend weer.



#### **Dag 4: Zaterdag 7 juli 2007**

's Morgens stond er een uithoudingscapaciteitstraining die de volledige 2 uur in beslag nam. Na deze zware training konden ze zich nog wat gaan uitleven in het glijbanenparadijs. Toch niet zo simpel om daar de nodige toegangsbewijzen voor te krijgen. We blijven proberen. Na een uurtje ontspanning kregen we naar Italiaanse traditie spaghetti of lasagne voorgeschoteld. Na de maaltijd een verdiende platte rust want de eerste vermoeidheid is reeds merkbaar. Tegen half drie zijn we dan met zijn allen richting strand getrokken. Hier werd naar hartelust gevoetbald, gepalld of zandkastelen gebouwd. Net als de vorige dagen, was de zon weer paraat. Tegen half vijf dan maar weer naar het zwembad getrokken om net als deze ochtend een uithoudingstraining af te werken maar nu dan wel extensief. Na deze zware arbeid was het avondmaal duidelijk te smaken. Voor de avond eens niet door te brengen op de kamers zijn we met zijn allen naar het strand getrokken. Hier is nog een stevig matchke rugby gespeeld. Tegen negen uur was het dan weer tijd om richting slaapkamer te trekken zodat de lichten uit konden om 21.30u. Een welverdiende nachtrust, hopelijk zonder al te veel nachtlawaai.

#### **Dag 5: Zondag 8 juli 2007**

Vanmorgen mocht iedereen iets langer uitslapen, we zijn iedereen gaan wekken om 8u15. Op het programma stond vandaag een rustdag gepland. Maar om zeker niet te vergeten dat we hier om te zwemmen zijn, stond er 's morgens een kleine recuptraining op het programma. De bedoeling was dat iedereen even los zwom en iedereen vond het leuk dat ze zo vroeg mochten stoppen. Na het middageten trokken we voor een lange chill-pauze (ik weet niet of het juist geschreven is, maar ik neem het jongerenjargon al goed over). De meesten hebben het board van Johan eens mogen uittesten en dat was heel leuk. Een 10-tal zwemmers hebben zich dan volledig laten gaan om een zandsculptuur te maken, het was heel mooi en verschillende wandelaars stopten zelfs even om hun prachtwerk te bewonderen. Jari kwam zelfs vragen of hij zijn pet niet mocht zetten zodat zij er iets konden aan verdienen.... Toen het tijd was om te gaan eten werd hun creatie volledig vernield door de bouwers zelf, op 5 minuten was hun prachtwerk verdwenen. Na het eten zijn de meesten naar het strand gegaan om te gaan volleyballen of zelfs een matchke rugby te spelen. De oudsten hielden het bij een kaartspelletje. Vanaf morgen begint een volledige trainingsweek

met weinig rust momenten, hopelijk kunnen ze het allemaal goed aan en komen ze er in "form" uit.

### **Dag 6: Maandag 09/07/2007**

Na een dagje rust konden we er weer allemaal tegen. Deze ochtend werden de hartslag van iedereen genomen en deze bleken allemaal nog goed te liggen. Na het ontbijt (weinig variatie in het ontbijt). Iedere ochtend twee soorten confituur, een bordje cornflakes, een schel kaas en hesp en een potje yoghurt. Hierdoor zijn er enkele die reeds een pot choco zijn gaan kopen. Desondanks de weinige variatie wordt er toch stevig ontbeten. Dit was wel nodig van voor de ochtend stond er een stevige weerstandstraining op het programma. Voor de allerkleinste was het voornamelijk werken op techniek. Kim en Ine zijn gisteren gearriveerd en hebben dan ook de training overgenomen. Deze ochtend kwamen ook de eerste kwaaltjes bij enkele zwemmers naar boven, vermoeidheid, pijnlijke schouders, ... Na de ochtendtraining was het wederom alles klaarmaken voor het middagmaal en de platte rust. Hier werd duidelijk gebruik van gemaakt. Tegen half drie zijn we dan zoals andere dagen naar het strand getrokken. Toch enig verschil met andere dagen was de stevige wind en de opkomst van wolken. Dit herleidde de zee in een zee zoals wij die kennen aan de Noordzee, met stevige golven. Leuk voor de gasten en goed voor de oefeningen van Johan met zijn board. Iets vroeger dan normaal zijn we van het strand gaan lopen, wegens dreigend onweer. Dit is echter niet losgebroken, maar rustig overgewaaid. Dan maar op ons dooie gemak naar het zwembad getrokken om een recuptraining te gaan afwerken. Na het avondeten was er normaal voorzien dat we gezamenlijk een film gingen zien in de filmzaal, maar deze was reeds benomen. Dus heeft iedereen nog wat rondgehangen tot het tijd was om te gaan slapen.

### **Dag 7: Dinsdag 10 juli 2007**

Het was nog heel stil op de kamers toen we langsgingen voor de wekronde, ik denk niet dat er al iemand wakker was. Na de ochtendpols, welke nog steeds bij iedereen goed zit, gingen we zoals steeds tegen 8u naar het ontbijt. De allerkleinsten hebben een kleine weerstandstraining gedaan en deze was volgens hun trainers heel goed. Bij de anderen stond er een zware uithoudingstraining op het programma, deze heeft 2u en 10 minuten geduurd en iedereen was opgelucht dat deze voorbij was, ook hier waren de gezwommen tijden meer dan behoorlijk!

Na deze zware ochtendtraining was er eventjes een moment van rust om dan samen aan het middagmaal te beginnen. Naar algemene traditie weerom spaghetti als voorgerecht en vlees of vis als middagmaal. Vooraleer aan de middagactiviteit begonnen kon worden, was er eerst nog een platte rust. Tijdens deze rust zijn er toch al verscheidene die een klein tukje doen om de zware inspanningen te verwerken. Tegen half drie was het tijd om met zijn allen naar het strand te gaan en wat te gaan luieren met een boekje of toch nog een beetje actie met een duikje in de zee of een balletje slaan. Na deze rustige middagactiviteit stond er voor de kleinste en zware uithoudingstraining op het programma die bijna twee uur geduurd heeft. De zwemmers van Filip hadden een lichte basisuithoudingstraining. Na deze trainingssessie stonden we zoals gewoonlijk met zijn allen aan te schuiven voor het avondmaal. Na een kleine opstootje met de plaatselijke bevolking had iedereen toch eten tegen acht uur. Door dit incident was er bijna geen tijd meer voor een avondactiviteit en mochten ze wat vrij rondwalen op de kamers. Om 21u15 was het dan weer tijd om de jongeren in het bed te krijgen en de rust te laten weerkeren op de gang. Dit is iedere avond weer een opoffering. De stilte in de kamers gaat snel, maar het rumoer buiten is soms zeer luidruchtig en tot onze grote ergernis niet te stoppen voor 22.00u. Slaapwel aan allen.

### **Dag 8: Woensdag 11 juli 2007**

Vandaag opgestaan met in ons gedachte het zingen van de Vlaamse Leeuw als eerbetoon

aan onze fiere Vlaamse vaderliefde. "Ze zullen hem niet temmen de fiere Vlaamse leeuw,....."

Deze morgen hadden we direct het gevoel van het Belgische zomerweer. Koud zware bewolking en af en toe een beetje regen. We voelden ons dan ook onmiddellijk verbonden met de thuisblijvers. Na het ontbijt, deze keer binnen moeten opeten omwille van de weersomstandigheden zijn we naar het zwembad getrokken voor de zoveelste ochtendtraining. Voor de zwemmertjes van Kim stond er een zware weerstandstraining op het programma en deze van Filip hadden een vrij rustige uithoudingstraining op het programma. Na een kleine twee uurtjes zwemmen was het weerom tijd om te genieten van een warme douche. Normaal was er vandaag voorzien dat we na het middageten ons gingen uitleven in een aquapark even buiten het domein. Maar daar de weersverbetering er maar niet kwam, hebben we besloten om deze te annuleren en over te gaan op naar een langere platte rust. Deze was niet overbodig want de meeste hebben hier uitermate van gebruik gemaakt om de zware trainingsarbeid te verwerken. Door het mindere weer hebben de begeleiding dan ook het noodplan moeten gebruiken en in allerijl een kortere middagactiviteit in elkaar moeten steken. Maar deze was uiteindelijk niet nodig want bij het ontwaken na de middagrust was het zonnetje weer volop aan het schijnen en kon er gewoon weer naar het strand gegaan worden om volop te genieten van strand, zee en zon. Toch de vermoeidheid blijft parten spelen. Waar de meeste in begin van de stage uitbundig aan het voetballen, paletten, spelen in de zee,... verder aan het doen waren, zijn deze nu rustig in een strandstoel een boekje, strip aan het lezen. Door dit passieve gedrag zijn er ook meer strandstoelen in beslag genomen dan anders en hebben we onze vriendelijke strandboy weer over de vloer gekregen. Nogmaals kwam hij vragen of wij wel de nodige reserveringstickets hadden voor deze stoelen. Na een korte hevige discussie en het bovenhalen van de nodige reserveringsbadges was het geschil geklonken en heeft hij voor ons voor de overige dagen van de stage de gehele voorste lijn parasols voorzien. Hopen maar dat hij morgen niet terug bij ons langskomt om te zeuren dat we weerom iets anders moeten reserveren. Want van reservaties maken kennen zie hier wel iets. Eenders wat je wil doen moet je zien dat je het nodige gereserveerd hebt.

Door de latere platte rust en de onvoorzien avondtraining, normaal geen training, was er besloten deze een halfuurtje later aan te vangen en de trainingssessie in beide groepen zeer rustig aan te pakken. Na een goed uurtje was het zwemgedeelte voorbij en konden ze zich klaar gaan maken voor het avondmaal. Hier werd voor de eerste keer pizza voorgeschoteld. Dit bleek zeer in de smaak te vallen bij de gasten want verscheidene zijn tweemaal gaan aanschuiven. Na het avondeten zijn de vrouwen van de trainers het stadje onveilig gaan maken en hebben de thuisgebleven mannen de gasten nog eens goed afgemat met enkele balspelen op het strand. Tegen tien na negen was het weer eens tijd om onder de lakens te kruipen en volop te genieten van de nachtrust. Deze wordt af en toe wel eens verstoord door andere groepen die het Italiaanse reglement maar niet gelezen krijgen. De jongste hebben hier niet onmiddellijk last van maar bij al dat nachtelijk lawaai geraken de oudere moeilijk in slaap. Indien we volgend jaar terug naar deze locatie zouden afzakken zal hier zeker iets aan gedaan moeten worden.

Bij het schrijven van dit verslagje zijn de gasten weeral eens aan het afzien van een van de zwaardere trainingen. Maar allen die hier aanwezig zijn weten dan ook welk doel ze voor ogen hebben en werken dan ook gedisciplineerd hun trainingssessies af.

## **Dag 9: Donderdag 12 juli 2007**

Bij de ochtend rondgang langs de kamers viel de stilte in alle kamers fel op. De meeste dienden dan ook gewekt te worden voor zich klaar te maken om naar het ontbijt af te zakken en een zware training af te werken. Bij Filip stond een uithoudingsvermogenstraining op het programma. De gezwommen resultaten waren, voor de zware trainingsarbeid die reeds geleverd was door de zwemmers, behoorlijk. Hopelijk kunnen de resultaten die nu gezet zijn ook vastgehouden worden en omgezet worden naar mooie prestaties op de komende kampioenschappen. De zwemmers van Kim hadden een uithoudingssessie en eveneens waren de gezwommen resultaten zeer naar de wensen van de trainers Kim en Ine. Toch konden we ook hier vaststellen dat de week zwaar was en dat de vermoeidheid

parten begint te spelen. Na het zwemmen was het tijd om te lunchen. Vandaag kregen we lasagne op ons bord. Dit viel zeer goed in de smaak bij de gasten en moesten we bijna geen opmerkingen maken voor het leegeten van de borden. Tijdens de platte rust enkele zwemmertjes uit de gemeenschappelijke kamers gehaald en bij ons in de kamer gelegd zodat deze konden genieten van een welverdiende middagrust. Dit was nodig want ze zaten er helemaal door. Na de korte siësta was het tijd om verder te luieren aan zee. Naast het lezen van strips, hebben enkele creatievelingen en ook de voorzitter zich uitgeleefd met het bouwen van een zandkasteel.

De avondtrainingen waren rustig, maar ja wat is rustig op dit moment van de stage. Na het avondeten werd er gekozen voor nog wat te gaan spelen op het strand. Net als de dag ervoor was jagerbal en trefbal de keuze van de gasten. Na een dik uurtje hollen en crossen achter de bal werd het stilaan tijd om onder de lakens de duiken. Ook vandaag was het vrijwel onmiddellijk stil na het doven van de lichten.

### **Dag 10: Vrijdag 13 juli 2007**

Vandaag hebben we een jarige onder ons en wensen hem hierbij een gelukkige verjaardag. Het opstaan iedere ochtend gaat steeds moeizamer en niet alleen voor de zwemmers. Een frisse duik in het zwembad en een rustige training zullen de slaperige onderons wel wakker maken. Na het eten staat de daguitstap die woensdag gepland was op het programma. Hopelijk slaat het weer tijdens deze ochtendtraining niet om en kunnen ze deze namiddag volop gaan genieten van het zwemwater. 't Is om te zeggen dat ze nog niet genoeg in het water hebben gezeten dat we deze namiddag nog eens naar een zwembad moeten trekken. Hopelijk kunnen wij u deze avond een kort, maar volledig verslagje geven van de capriolen die ze hebben uitgespookt deze namiddag.

Kort na het middageten hebben we ons dan klaargemaakt om de namiddag rustig door te brengen in het aquapark. Na een fikse wandeling van een klein drie kwartiers, was gezegd een dikke tien minuten, zijn we dan aangekomen in aquasplash. Hier hebben de gasten zich eens goed kunnen laten gaan op alle mogelijke glijbanen. De top drie van de meest gekozen glijbanen waren: op 1 de kurkentrekker: een adembenemende ervaring, vraag maar aan alle gasten die deze meermaals hebben afgedaald. Op 2 de Kamikaze: loodrechte val naar beneden en dit op een tapijtje, net aladin met zijn vliegend tapijt.

Op 3 Banzai: enkel voor geoefende zwemmers, sommige hadden bij het nemen van deze glijbaan een hartje dat enkele male sneller sloeg en andere kwamen er geradbraakt uit. (verslaggever van dienst)

Indien je zelf alle mogelijke glijbanen wil bewonderen surf dan gauw naar [www.aquasplash.it](http://www.aquasplash.it).

Tegen zes uur vlogen we allen buiten, sluitingsuur van het park, en hadden we nog een korte wandeling naar het domein.

Na het avondeten werden de mannen nog eens verrast met de mededeling dat er die avond een bonte avond op het programma stond. Dus drong de tijd om snel nog iets in elkaar te flansen. De spits werd afgebeten door Filemon (Thomas), Seppe en Arno (MZVA) met een geweldig jumpnummer. Na dit heftig jumpnummer was het tijd voor de romantiek gebracht door de snoeppetta's. (Tijs, Maxim en Kevin allen MZVA). Dit werd opgevolgd door Jeroen, eveneens met een jumpnummer. Na dit geweld was het betere Nederlandstalige lied aan de beurt, gebracht door Tom (ZS). Na enkele liedjes was het tijd voor animatie met een eigen versie van Blind Date met in de hoofdrol de trainers van MZVA (Eva, Joris, Olivier en Pieter). Jarno, Stephanie, Chloë, Michiel, Yassin, Yoshi, Arne, Jo en Charlotte hebben een eigen versie gebracht van het wereldberoemde lied « Lief Klein Konijntje...".

De gala-avond werd afgesloten door een plots optreden van de dames van de A-selectie. Ook zij hebben zich kostelijke kunnen amuseren tijdens dit free-podium. Bij het afsluiten was het uur voor slapengaan lichtjes overschreden en moesten de jongste zich wat sneller omkleden en maken dat ze in hun bed lagen voor een van de laatste avonden hier in Italië.

### **Dag 11: Zaterdag 14 juli 2007**

Vandaag de laatste dag van de stage waarop nog tweemaal gezwommen wordt. De trainingen beginnen stilaan minder zwaar te worden. Dit is ook wel nodig want de oogjes zijn iedere ochtend kleiner en kleiner. Na het middageten en de platte rust was het tijd voor eventjes naar het strand te gaan. De kleinste zijn onmiddellijk gaan zwemmen en hebben na hun training van een dik uurtje nog kunnen spelen op het strand. De zwemmers van Filip hebben van de gelegenheid gebruik gemaakt om het buitenbad eens te gaan proberen. Na het zwemmen en de strandactiviteiten werd het stilaan tijd om de bagage te gaan pakken. Dit was voor enkele een zware inspanning. Een geluk dat er een weegschaal ter plekke was, om na te gaan of de bagages iet het maximale gewicht zouden overschrijden. Na het inpakken was het snel tijd om onder de lakens de duiken en zich mentaal voor te bereiden op de wedstrijd die morgenochtend zal plaats vinden.

## **Dag 12: Zondag 15 juli 2007**

Vandaag weer een jarige onder ons: Gianni wordt 10 jaar. Een hectische ochtend. Alle restbagages nog wegsteken, kamers nakijken en maken dat we voor 8.30u de kamers ontruimd hebben. Na een ontbijt en een wandeling met alle bagage naar het zwembad, hier wordt vandaag onze bagage bewaard, was het tijd om zich klaar te maken voor de stagewedstrijd.