

### Maandag 5 juli, 1e dag

Na een prima vlucht van 1 uur en 40 minuten geland op het vliegveld in Budapest, waar de temperatuur meter 30 graden aan gaf, maar er wel even een flink buitje naar beneden kwam. Even wachten op de touringbus en binnen een halfuur afgeleverd bij het hotel. Kamer piek fijn in orde, zelfs voorzien van TV en airco. Alle 12 sporters en 4 begeleiders vertrokken rond half 5 richting zwembad. Na de warming up te water om vervolgens een uur te spelen tegen de Hongaren (BVSC) en het laatste half uur tegen een team uit Australië , Melville uit Perth. Deze aussies waren geen onbekende voor het WOC. Ook twee jaar geleden nam deze club mee aan het toernooi in Athene. Nu waren dus ook de Australiërs op bezoek in Budapest en kunnen we ook tegen hen de nodige oefenpotten spelen. Een enkele van hen had al een baartje, dus zullen we wel iets ouder zijn dan onze jongens. Na de wedstrijden naar het hotel waar de maaltijd op ons stond te wachten.



*Jongens WOC onder de 15 jaar in Budapest*

### Dinsdag 6 juli, 2e dag

Na een ontbijtbuffet was er op het terras een gesprek met alle begeleiders en sporters om het doel van de stage af te stemmen. Ons contactpersoon, Kate, van de Hongaarse vereniging was keurig op tijd in het hotel om ons te begeleiden naar het zwembad. Na een kwartiertje lopen, de warming up op de kant en in het water, een wedstrijd te spelen tegen het Australische team Melville. Alle combinaties liepen een stuk beter dan de dag daarvoor. De trainingstijden zijn voor alle dagen vastgesteld op 11.00 – 13.00 uur en op 17.00 – 19.00 uur. Na de training naar het hotel voor de warme lunch die bestond uit groentesoep, kip met aardappelpuree en een ijsje toe. De jongens namen even wat rust op de kamers om vervolgens om half 5 weer naar het zwembad te lopen. Tijdens de avondsessie werd er gespeeld tegen de Hongaarse leeftijdsgenoten.



*Na de wedstrijd diner en op naar de TV ...*

### Woensdag 7 juli, 3e dag

Iedereen heeft natuurlijk goed geslapen op de winst van Oranje op de Zuid Amerikanen. Ieder doelpunt werd ietwat luidruchtig gevierd in het hotel. Goed dat er niet zoveel gasten zijn....

Na het ontbijt, praatje met de spelers voor de nodige tactische aanpassingen te doen tijdens de komende oefensessies. Vandaag hebben we hetzelfde programma als gisteren : half uur opwarmen op de kant, half uur opwarmen in het water en anderhalf uur spelen. In de ochtend werd er gespeeld tegen een combinatie van Hongaren en Australiërs. In de avond tegen BVSC jaargang 1995.



*WOC – Melville (Australië)/ BVSC in de ochtend sessie*

Het 50 meter zwembad is de gehele dag in gebruik door diverse groepen sporters. Alle leeftijdscategorieën trainen bij deze vereniging 2 uur per sessie, voor af gegaan door oefeningen op de kant. De jongens in Hongarije spelen pas nationale wedstrijden vanaf onder de 15 jaar. Tot die tijd ligt de focus volledig op de ontwikkeling in Hongarije. De sporters worden op die manier goed opgeleid en niet vroegtijdig ergens voor uitgeselecteerd.

Kennelijk geeft het resultaat, gezien de 3 maal gouden medaille op de afgelopen Olympische spelen. Zoals bij alle Hongaarse verenigingen heeft de club een 1e team, een jongens onder de 19, 17 en onder de 15 team etc. De verenigingen hebben geen 2e, 3e of lagere teams.

Vanavond nog even voor de buis en zien wie zondag de tegenstander wordt. Morgenochtend neemt Miklos de sporters en begeleiders mee Budapest in. De ochtend sessie wordt overgeslagen.

#### Donderdag 8 juli, 4e dag

Vanochtend om half negen het ontbijt gebruiken om vervolgens om 9 uur onder Hongaarse begeleiding van Miklos, Budapest te verkennen. Het was weer lekker temperatuurtje en na een tram en metro ritje hebben we de binnenstad van Budapest verkend. In de galerij op de site zijn alle indrukken vastgelegd. Parken, Donau, Parlementsgebouw etc. zijn uitvoerig aan de orde geweest.



*In de binnenstad van Budapest*

Om 3 uur genoten van de lunch om vervolgens richting zwembad te lopen. Na een lekkere warming up op de kant, een stevig partijtje gespeeld tegen de Hongaarse jeugd van BVSC. Anderhalf uur gespeeld tegen de Hongaren. Jeroen kan helaas de resterende trainingen niet meer meedoen, gezien zijn scheurtje in de bovenlip, opgelopen gisteren tijdens de oefenwedstrijd. Om 8 uur lekker gegeten in het hotel om vervolgens om 22.00 uur te gaan slapen.

#### Vrijdag 9 juli, 5e dag

Vandaag iets later opgestaan en 9 uur van het ontbijtje genoten in het Hotel. Even na 10.00 uur te voet naar het zwembad om de ochtendsessie af te werken. Dit keer konden we alleen trainen en de nodige zaken de aandacht geven. Even na 1 uur terug naar het hotel om de warme hap te nuttigen. Vandaag is het weer wat warmer geworden. Rond de 35 graden, maar het voelt niet bijzonder benauwd aan in de stad Budapest.



*Club logo BVSC*

Na een uurtje of 2 rust, opmaken om te spelen tegen de Hongaarse jongens. Iedereen komt meer en meer in het ritme en dit is ook goed te zien in het water. Er wordt goed tegenstand geboden tegen de toch wel erg forse jongens uit Budapest. Om 8 uur aan tafel om het diner te nuttigen. Iedereen om 10 uur op bed, want morgenochtend hebben we een vroege trainingssessie.

#### Zaterdag 10 juli, 6e dag

Vanochtend de afsluitende training op het programma. Om half 8 ontbijten ; vroeger dan gebruikelijk naar het zwembad. De training begonnen om half 9 met de warming up. Om 9 uur te water. Het gehele zwembad was voor ons dus we hebben wat extra aandacht kunnen schenken aan verbeterpunten. Jeroen ook weer te water en deed later in de ochtendssessie ook mee met het onderlinge parijtje. Rond de klok van 11 de training afgesloten en op weg naar lunch.



*Warming up met Peter ; even "stofzuigen" in Hongarije...*

Na de lunch op weg naar het zwembad Palatinus in het centrum van Budapest. Met tram, metro en later weer tram op het Margareta eiland aangekomen. Klein stukje lopen en rond de klok van 3 waren we binnen in het gigantische zwembaden complex. Tot eind van de middag kon iedereen lekker genieten van het zonnetje, de warm water baden, het golfbad etc. Aangekomen in het hotel stond het diner op ons te wachten. Een aantal bekeken de voetbal wedstrijd, anderen gingen alvast het koffertje inpakken.

Zondag 11 juli, 7e dag

Om half 8 met de bus naar het vliegveld om naar Eindhoven te vliegen.

Meer foto's in het [WOC Foto album](#)