



Op **22 december** zijn de jongens van het WOC afgereisd naar Brugge om daar een dagje te sparren tegen de Belgen.

Foto's van deze stage kun je terugvinden in het [WOC fotoalbum](#)

Een kort filmverslag kun je [hier](#) vinden.

### **Programma:**

<b>09.00 uur</b>	<b>vertrek vanaf zwembad AquaRijn</b>
<b>12.00 uur</b>	<b>Droogtraining WOC</b>
<b>12.30 uur</b>	<b>Warming up in het water</b>
<b>13.00 uur</b>	<b>Oefenwedstrijd 1 : Belgie – WOC Alphen</b>
<b>14.00 uur</b>	<b>Lunch WOC (zelf meenemen) + bespreking</b>
<b>15.15 uur</b>	<b>Warming up in het water</b>
<b>15.30 uur</b>	<b>Oefenwedstrijd 2 : Belgie – WOC Alphen</b>
<b>17.00 uur</b>	<b>vertrek richting Nederland (onderweg eten)</b>
<b>20.30 uur</b>	<b>verwachte aankomsttijd in Alphen ad Rijn</b>

### **De volgende sporters waren hiervoor geselecteerd;**

Sander Rous  
Quinten van Buul  
Nathan de Zwaan  
Dirk Stigter  
Rick Meijer  
Stijn de Ruijter  
Malessy Corputty  
Rowin Esser  
Jort Stienstra  
Casper Brits  
Julian Dujikers  
Bart van Leeuwen  
Sander Haasnoot  
Mark Cramer

### **Begeleiding:**

Miklos Popovics  
Koen Hoogenboom  
Eric Noordegraaf