

Zondag 28 april , 1e dag:

Het bijna volle WOC busje vertrok even na de middag richting Eindhoven om daar het gezelschap te completeren. Iedereen was keurig op en ook de vlucht vanaf Eindhoven naar Budapest verliep prima. De meisjes hadden er zin in en waren zo nu en dan redelijk opgewonden, zonder voor overlast te zorgen voor begeleiding of medereizigers.



Verzamelen in Eindhoven

Om 19.00 landde het toestel van Wizzair in Budapest, waar de buschauffeur klaar stond om ons naar Dunaújváros te brengen. Na anderhalf uur aangekomen in het hotel. Na het avondeten nog een rondje lopen om de maaltijd nog even te laten zakken. Om 23.00 uur lampjes uit.

De sporters welke deelnemen aan de stage zijn : Caitlin van der Walle, Gina Sjardijn, Rozanne Voorvelt, Anne Brits, Nienke van den Bosch, Julia Schoonderwoerd, Femke Uiterdijk, Dagmar van Leeuwen, Isa Saveur, Merel van Duyvenbode, Callan Delil, Jasmin Entezar en Elaine de Jeu.

Begeleiding bestaat uit : Anouk Rooth, Koen Hoogenboom en Eric Noordegraaf.

Maandag 29 april , 2e dag:

Iedereen was op tijd wakker om naar het zwembad te vertrekken. In het zwembad kregen we een ontbijt van de organiserende vereniging. Na de warming up, onder leiding van Koen, begon de training op 09.30 uur in het binnen bad. Van 10.30-11.30 uur hebben de meisjes van het WOC een oefenwedstrijd gespeeld tegen hun leeftijdsgenoten van Dunaújváros. De teams blijken behoorlijk van gelijkwaardig niveau te zijn.



De meisjes van waterpoloclub Dunaújváros

Na de ochtend sessie kon iedereen nog een uurtje genieten van de zomerse omstandigheden. Het is hier ongeveer 26 graden en het zonnetje schijnt. Om 13.30 uur warme lunch. Sommigen dachten dat er slechts soep werd opgediend Na de lunch nog wat water kopen bij de super.

Om 16.15 uur weer richting het zwembad. Na de voorbespreking van Anouk en de warming up van Koen, werd er weer gespeeld tegen de Hongaarse meisjes, maar nu in het buitenbad.

De resultaten vandaag :

Dunaújváros - WOC Alphen ochtend 9-12

Dunaújváros - WOC Alphen avond 8-12

Om 20.00 uur diner in het restaurant van de universiteit. Na het diner werden er nog Hongaarse badpakken gepast om wellicht als souvenir mee te nemen naar Nederland.

Dinsdag 30 april , 3e dag:



Halve finale Dunaújváros – Szen senioren kijken

We gingen ontbijten , ons ontbijt was een broodje met pudding. Daarna moesten we trainen maar de dames van het 1ste waren druk aan het voorbereiden voor de wedstrijd dus moesten we het eerste uur buiten trainen in het zonnetje. We wonnen de wedstrijd met 12-9.

Daarna zijn we naar binnen gegaan om het laatste uurtje te spelen tegen de meisjes van Hongarije. Daarna mochten we de zon opzoeken.

Dagmar, Caitlin & Anouk hebben daarna ook nog onderwater foto's gemaakt.

Daarna hebben we eerst met zijn alle een ijsje gegeten, en zijn toen naar het restaurant gegaan om daar ons middageten op te eten. Daarna zijn we het geld in gaan wisselen voor de badpakken.

En zijn we weer terug naar het zwembad gegaan om de wedstrijd tegen de Hongaarse meisjes te spelen.

Na de wedstrijd hebben we de wedstrijd van Dunaújváros – Szentes gekeken. Stand : 7-10 voor Szentes.

Daarna zijn we naar het restaurant gelopen en hebben we onze laatste maaltijd gegeten. Daar was een dikke vlieg en die heeft Koen neergeslagen met een dienblad. Daarna zijn we naar het hotel gelopen om nog even gezellig te praten tot half 11.

En dan gaat iedereen naar zijn kamer om te slapen.... Omdat onze o zo goeie vriend ; De wekker, weer om 7:30 afgaat. (geschreven door Dagmar en Jasmin)

Woensdag 1 mei, 4e dag:

Ontbijt extra broodjes, training alleen 2,5 uur, zonnen, lekkere lunch, boodschappen, oefenwedstrijd, lekker eten, slapen.

Vandaag besloten om in de ochtend niet te spelen, maar te trainen. Na ons ontbijt in het zwembad konden we vanaf 09.30 tot 11.30 uur trainen in het binnenbad. Hierna hadden de meiden de tijd om van het Hongaarse zonnetje te genieten, want het is hier nog steeds warm en zonnig.

De warme lunch bestond dit keer uit groentesoep en een stukje vlees met kaas en paprika. Het ging er goed in bij de meiden. Goed om te zien dat de meisjes zich ook wat betreft het eten, aan kunnen passen.

Na wat boodschapjes en een kort rust pauze, weer richting het zwembad voor de avond sessie. We hebben na een half uurtje opwarmen op de kant een wedstrijd gespeeld tegen de Hongaarse meisjes. Het werd dit keer 12-12.

Na de wedstrijd gaven de meisjes hun WOC shirt aan de Hongaarse meisjes. Dit werd zeer gewaardeerd met hier en daar een knuffel ...



Meisjes WOC samen met de meisjes van Dunaújváros

Na het diner om half 11 op de kamers en de lampjes uit om 23.00 uur.

Donderdag 2 mei, 5e dag:

Vanochtend kon iedereen wat langer slapen en daar werd dan ook gebruik van gemaakt. Na het wandelingetje naar het zwembad en het ontbijt daar gegeten te hebben, stond er een oefenpotje tegen de Hongaarse meisjes op het programma.

Leuk om te zien dat het geleerde eerder deze week, in de praktijk werd gebracht. De Hongaarse meisjes hadden geen grip op onze meiden en het werd dan ook een dikke overwinning ; 14-8.

Lekker soepje en Hongaarse pasta voor de lunch. Hierna nog even wat winkelen. Het bezoek aan een winkeltje om een zonnebrilletje te kopen kostte een uur, tot ergernis van Koen die niet begreep waarom dit zolang moest duren....



Avond training van 17.30 – 19.00 uur in het buitenbad van Dunaújváros

In de avond laatste oefenwedstrijd gespeeld tegen de Hongaren. Na het uitwisselen van mailadressen richting diner en later naar het hotel om alvast wat in te pakken en de kamer op te ruimen.

Vrijdag 3 mei, 6e dag:

Om 08.00 uur stond het busje van de club Dunaújváros klaar voor ons hotel. Via het zwembad om te ontbijten en afscheid te nemen van de Hongaarse meisjes en staf, op weg naar Budapest. De meisjes van Dunaújváros trainen trouwens 2 x 1,50 uur per dag en staan onder begeleiding van ex. Internationals.

Na een goed uur aangekomen bij het waterpolo winkeltje in het Komjadi zwembad. Het bezoek aan deze winkel was een nadrukkelijk verzoek van de meisjes en er werd driftig gewinkeld. De pin automaat om de hoek kwam goed van pas ...

Hierna een kleine sight seeing in Budapest met het busje en via Hero Square naar het vliegveld. Reis verliep prima en we landden prima op tijd in Eindhoven, waar ouders klaar stonden om de meisjes op te halen.

We kunnen terug zien op een leervolle stage in Hongarije. Veel topsport cultuur kunnen snuiven. De meisjes van het WOC kunnen het niveau op deze leeftijd prima aan.

Foto's van deze stage staan in het [WOC foto-album](#)