



De redactie van **nieuwskrant** (2014-2015, nummer. 18) van **de Zijl ZVL Waterpolo** heeft een uitgebreid verslag geplaatst over **de stage van WOC Regio West naar Hongarije** van begin mei. Dit verslag, geschreven door **Finn Helder**, kun je hieronder lezen...



Zondag 3 mei

We moesten rond 15:00 uur verzamelen op het vliegveld van Rotterdam. Voordat we door de douane gingen, nog even een knuffel geven aan onze ouders. We gingen door de douane en moesten daarna heel lang wachten. De meesten hebben zich in die tijd wel vermaakt. Vervolgens mochten we het vliegtuig in. Iedereen had een goede reis gehad. We kwamen laat aan in Hongarije; om ongeveer 21.00 uur. we reden met een busje naar het hotel, zetten onze spullen neer en gingen naar het restaurant. Nadat onze borden leeg waren en onze buiken vol, liepen we terug naar ons hotel. Zowat iedereen viel al snel in slaap.

Maandag 4 mei

Na een goede nachtrust moesten we heel vroeg opstaan en vroeg ontbijten. We waren dus snel klaar met alles en vertrokken met onze zwem- en hardloopkleden naar het Margareta eiland waar we 6 km gingen hardlopen en waar het zwembad lag om te trainen. Na heel veel hardlopen en zweten konden we ons omkleden en duiken in het lekker frisse water. Toen de training afgelopen was, gingen we terug naar het restaurant waar we die avond daarvoor hadden gegeten. In Hongarije eten ze tussen de middag warm dus kregen wij dat ook. Het was weer een grote hoeveelheid wat we op moesten eten. Na het middageten hadden we even tijd voor onszelf en konden we uitrusten. In de middag liepen we naar een ander zwembad waar we tegen YBL gingen spelen. Na een warming-up sprongen we het water in, zwommen nog even wat banen in en maakten ons klaar voor onze "zware wedstrijd". Uiteindelijk was iedereen verbaasd, want wij allemaal hadden verwacht dat we vet werden ingemaakt, integendeel, wij maakten hun in. Het was een leuk potje. Vervolgens moesten we tegen een hogere groep spelen waar we nog steeds van wonnen. Nadat we gegeten hadden lag iedereen te slapen rond 21.30.

Dinsdag 5 mei

Na het ontbijt in het hotel vertrokken we per tram naar het eiland. Dit keer zonder hardloopteekleding. Na de training weer richting het restaurant. We raakten steeds meer gewend aan het eten in Hongarije.

Om 15.00 liepen we naar hetzelfde zwembad waar we die dag daarvoor hadden gespeeld. Dit zwembad ligt op 10 minuten loopafstand. We speelden weer tegen dezelfde teams.

Vanaf 15.30 tot 18.00 speelden we een hele lange tijd in het water met gevolg: iedereen was uitgeput en had trek. Het avondeten was behoorlijk machtig. We kregen spaghetti bolognese. Iedereen had zijn bord leeg en we werden beloond met als toetje pannenkoeken met chocoladesaus! Terug in het hotel sliep iedereen weer snel.

Woensdag 6 mei

Deze dag vertrokken we rond 8.30 uit het hotel naar hetzelfde zwembad als voorgaande dagen. We werden in groepen verdeeld en oefenden per groep een bepaalde vaardigheid. Het was heel erg mooi weer en iedereen was een beetje bruin aan het worden. Dit kwam vooral door het trainen in de buitenzwembaden. Na het middageten speelden we tegen een ander goed team uit Hongarije namelijk KSI. Ook dit was een leuk potje waarin we weer hadden gewonnen. Na de wedstrijd gingen we voor de verandering in een ander restaurant eten. Per persoon kregen we een grote pizza. Na het eten gingen we kijken naar een wedstrijd die in een ander zwembad werd gehouden. Het was een wedstrijd waarin de teams UVSC en Szentes een “nek aan nek race” hielden. Bij het team Szentes speelt de Nederlander Thomas Lucas. Het was een leuke dag.

Donderdag 7 mei

In de laatste ochtend van deze stage, liepen we de bergen in na het ontbijt. We hebben veel gezien vanaf een grote uitkijkplaats. Je kon de hele stad zien. Daarna liepen we terug naar beneden naar het restaurant. We aten als voorgerecht een typisch Hongaars gerecht namelijk: goulash soep. Rond 12.30 uur vertrokken we in de bus op weg naar het vliegveld. We hadden gelukkig weer een prettige vlucht gehad. Inmiddels stonden er al allemaal ouders op het vliegveld in Rotterdam om ons op te wachten. We hebben veel geleerd en waren uitgeput. Maar het was een geslaagde en leuke trip.