



Het WOC en Aris hebben in 2019 een uitwisseling gehad. Eerst waren de sporters van Den Haag en omgeving in oktober 2019 te gast in Thessaloniki. Een maandje later zijn de Griekse jongens in Den Haag geweest om de sparren.

Na alle corona perikelen, tijd om het uitwisselingsproject weer op te pakken en af te reizen naar **Griekenland**. Met de nodige Corona documenten op zak, zijn onderstaande **18 sporters en 3 begeleiders** in **Thessaloniki** om dagelijks te trainen en te sparren tegen en met de plaatselijke vereniging **Aris**.

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



De **sporters** zijn :

Jessy Letterie	(2005)
Lars Boer	(2006)
Max Vercouteren	(2006)
Moon Stadhouders	(2005)
Timo Van Buren	(2005)
Zeppe Caboot	(2006) keeper
Mitch Timmerman	(2008)
Bjor Breeuwer	(2006)
Bram Goedhart	(2004)
Kris Stigter	(2007)
Sieb Harding	(2007)
Roko Mujan	(2008)
Valentijn Koekman	(2007)
Luke Houdijk	(2009)
David Laupman	(2008)
Stijn Starrenburg	(2008)
Levi Konings	(2007)
Adam Boujnane	(2007) keeper

Trainers : Koen Hoogenboom, Bryan Steenwijk en Eric Noordegraaf

Dinsdag, 1 maart, 1^e dag:

Alle deelnemers waren om 07.00 uur bij de vertrek balie van Transavia. Vlucht naar Thessaloniki duurde 2,5 uur en we waren dan ook op tijd aangekomen in Griekenland. Daar stond ons contact persoon Kostas, ons op te wacht om vervolgens met een bus naar het hotel te rijden. Iedereen had wel trek gekregen van het reizen. De warme lunch ging er dan ook prima in.



Na uitpakken en wat rust op de kamers, op naar het zwembad voor de eerste training met de Grieken. De training liep door tot 22.00 uur. Daarna naar hotel per bus en eten. Tijd rond 23.00 uur om het bedje op te zoeken.

Woensdag, 2 maart, 2^e dag:

Vandaag de eerste dag van een volledig programma met een ochtend- en avond training. De jongens hebben prima geslapen en na een stevig ontbijtje per bus richting het zwembad. De trainingslocatie wijzigt nog wel eens, maar dat schijnt een Griekse eigenschap te zijn. Waar wij als Hollanders alles vooraf geregeld willen hebben, worden hier zaken op het laatste moment geregeld. Maar altijd wel met een positieve afloop. Zo ook op deze dag dus.

De ochtendtraining heerlijk in het zonnetje kunnen afwerken met extra aandacht voor de verdediging. De Griekse jongens zijn vanochtend niet aanwezig. Door de Covid problematiek moeten de Grieken (extra) lessen volgen op school. Het weer ziet er de komende dagen goed uit, dus trainers en sporters blij om buiten te mogen trainen.

Na de ochtend training van 11.00 – 13.00 uur, richting het hotel om de warme maaltijd te eten. Het is hier gebruikelijk om 2 warme maaltijden te eten. In de middag de buurt verkend en na de wandeling van ongeveer een klein uurtje, wat rust pakken in het hotel.



Voor de watertraining in de avond trainen we samen met de Griekse jongens in de fitness ruimte in het zwembad. Deze ruimte is simpel, maar alle wenselijke apparatuur is aanwezig. De fitness training is van 19.15 – 20.15 uur. Daarna direct te water in het aangelegen buitenzwembad. De buitentemperatuur is inmiddels gedaald, maar de badwatertemperatuur is prima. Na een korte warming up, spelen we van 20.30 – 22.00 uur tegen de Grieken. Hierna snel de bus in om naar hotel te gaan, te eten en de kamers op te zoeken.

Donderdag, 3 maart, 3^e dag:

Vandaag staan er weer twee trainingssessies op het programma. In de ochtend trainen we in het buitenbad. Watertemperatuur is prima en door het aanwezige zonnetje is het prima trainen van 11.00 – 13.00 uur. De Grieken maken zich wel enige zorgen nu de gasprijzen oplopen. De buitenbaden worden immers de gehele winter gebruikt en worden in de nacht niet afgedekt.



Na de training was er een bezoek aan de zogenaamde Witte Toren in het centrum van Thessaloniki. De Witte Toren herbergt de nieuwe permanente tentoonstelling die Thessaloniki betreft sinds de oprichting in het jaar 315 voor Christus, tot op de dag van vandaag. De tentoonstelling presenteert op beknopte wijze aspecten van de geschiedenis van de stad, die zich onderscheidt door haar lange, ononderbroken historische aanwezigheid. De jongens hebben zo een indruk gekregen van de geschiedenis van de stad.



Na deze excursie per bus naar het hotel om te eten, wat te rusten. Het avond programma begint weer met een uurtje trainen in de fitness. Daarna sparren met de Grieken van 20.15-22.00 uur in het binnenbad. Hierna rap naar hotel, eten en slapen.

Vrijdag, 4 maart, 4^e dag:

De jongens hebben een beetje uit kunnen slapen. De jongens leveren overigens hun telefoons voor het slapen in bij de begeleiding. Dus geen wekker in de ochtend maar Bryan die langs de kamers gaat om te wekken. De jongens hebben iets langer kunnen slapen, maar Bryan moest toch wel op sommige deuren even kloppen om de jongens wakker te maken...

Na het ontbijt per bus naar het centrum naar het Olympisch museum. Daar een rondleiding gekregen in het Engels met een verhaaltje bij iedere Olympische Spelen. Hierna met de bus naar het centrum. Jongens hebben wat souvenirs gekocht en andere konden het niet laten om een pizza te nuttigen.



In de middag even wat rust in het hotel, beetje voetballen en om 18.30 uur naar het zwembad : eerst de land- kracht training samen met de Griekse jongens. Daarna om van 20.15-22.00 uur samen trainen en sparren in het binnenbad. Bram traint wederom met de heren van Aris mee.

Na het diner naar het bedje. Het dagelijkse ritme zit er al aardig in.

Zaterdag, 5 maart, 5^e dag:

In tegenstelling tot het mooie zonnige weer van de afgelopen dagen, is het nu bewolkt geworden in Thessaloniki met af en toe een beetje regen.



Van 12.00 – 14.00 uur spelen we tegen de Grieken in het buitenbad van Ethniko. De temperatuur van het water is prima en de jongens in het water hebben dan ook geen last van de regen.

Van 18.00 – 20.00 uur is de laatste trainingssessie gepland van deze trip. De wedstrijden worden gespeeld in het binnenbad nu het wat harder begint te regenen hier.

Zondag, 6 maart, 6^e dag;

Op de laatste dag van de stage geen trainingen. Na het uitslapen richting het centrum om nog even wat van de plaatselijke cultuur te kunnen genieten. Het is inmiddels wat kouder geworden in Thessaloniki. De temperaturen kunnen in met name de maand maart nogal uiteenlopen ...



In de late middag met de bus afgezet op het vliegveld waar het inchecken vlot verliep. Rond 23.30 uur stonden de ouders klaar om de jongens te verwelkomen op Schiphol. Het was weer een mooie en nuttige stage zowel op sportief gebied als cultureel.