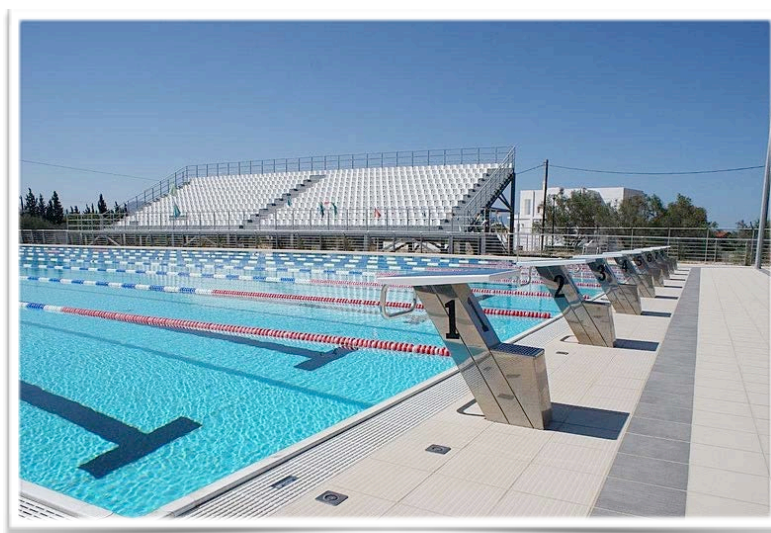




LEUVEN AQUATICS

Zomerstage Leuven Aquatics

Loutraki Griekenland juli 2022



Contactpersonen tijdens de stage:

Jeroen Lissens

0497 54 93 95

jeroen.lissens@gmail.com

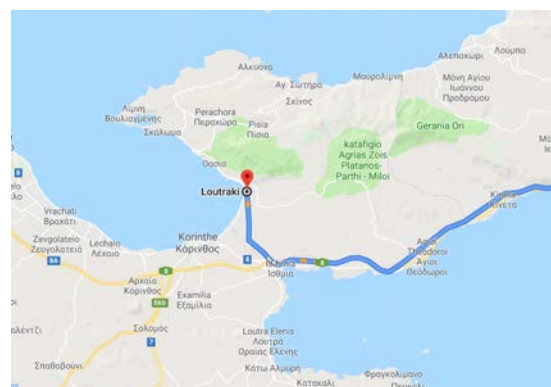
Brigitte Becue

0475 64 05 78

brigittebecueswim@gmail.com

Loutraki

Het historische plaatsje “ –Thermae” – heet vandaag de dag **Loutraki**. Het ligt aan de noordkant van de Korinthische Golf en rijkt tot aan de voet van het Gerania gebergte met een prachtig strand van vier kilometer. Loutraki bevindt zich op slechts tachtig kilometer van de hoofdstad van Griekenland **Athene**. Dit is een van de redenen dat deze badplaats populair is bij de Grieken zelf. De belangrijkste archeologische bezienswaardigheden van Noord-Griekenland liggen op een steenworp afstand, waaronder **Kanaal van Korinthe, Epidaurus, Mycene, Akropolis, Sounion, Olympia, Delphi** en **Mystras**.



De temperatuur in Griekenland bedraagt in de maand Juli rond de 30 graden Celsius of meer.

Voorzie voldoende waterproof zonnebescherming. Voor elke training voldoende smeren om zonnebrand te vermijden.

Olympisch zwembad Loutraki

Onze zwemmers zijn in Loutraki om zich voor te bereiden op hun piekwedstrijden en zullen vooral het Olympisch zwembad zien.

Sportcomplex met Olympisch buitenzwembad 8 banen 50m en buitenzwembad 8 banen 25m



Er wordt 2 keer per dag getraind. Van 11h00 tot 13h00 en van 18h00 tot 20h00 of van 9h00 tot 11h00 en van 16h00 tot 18h00.

Het zwembad bevindt zich op 5,4 km (10 min) van de logeerplaats. Heen en terug is voorzien met een bus.

Er kan gebruik gemaakt worden van de fitnessruimte in het zwembad voor krachttraining.

Stevig trainen wil ook zeggen stevig rusten. Er wordt tussen de trainingen een namiddagrust voorzien. Er wordt ook een rustdag en een rustnamiddag voorzien. De boog kan niet altijd gespannen staan.

Link zwembad: <http://www.visitloutraki.com/en/commercial/loutraki-municipal-swimming-center>

Er zullen activiteiten georganiseerd worden per leeftijd, zodat er geen dode momenten zijn, vooral niet voor onze jongste zwemmers.

Verblijf : Hotel Pappas Resort 3 *

Pappas hotel ligt in het gebied van Pezoulia-Peykaki, op een strand dat is uitgerust met parasols en ligbedden. Het beschikt over een buitenzwembad en accommodaties met een balkon en uitzicht op de bergen of op zee.

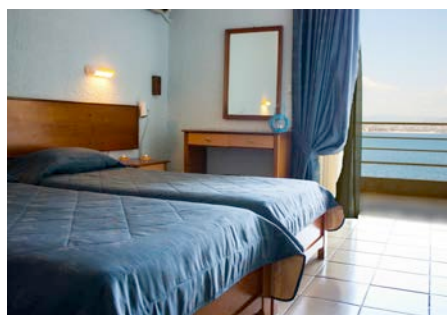
De kamers van Hotel Pappas zijn voorzien van airconditioning en een satelliet-tv. Ze beschikken tevens over een kluisje en een minibar. De eigen badkamers zijn ieder voorzien van toiletartikelen en een haardroger.

De zwemmers worden ingedeeld in kamers van 2 of 3 personen.

Er wordt dagelijks een ontbijt , lunch en diner bereid in het buffetrestaurant, dat tevens mediterrane en traditionele gerechten serveert. Bij elke maaltijd is er pasta en fruit beschikbaar. Het eigen, à-la-carte restaurant serveert traditionele gerechten en beschikt over een eethoek met uitzicht op zee.

Gratis WiFi is beschikbaar in de openbare ruimtes van het hotel.

Link hotel: www.hotelpappas.gr



Documenten

- Check of de kids-id of de identiteitskaart nog geldig is tot na de terugkeerdatum.
 - o Indien niet, vraag tijdig een nieuwe aan!
- Vraag de Europese ziekteverzekeringskaart aan bij uw mutualiteit.
- Ga bij de gemeente de toestemming halen voor buitenlandse reizen voor minderjarigen.
 - o Gegevens: Leuven Aquatics
 - o Plaats : Griekenland , Loutraki
 - o Datums : 1-13/07/2022 of 5-16/07/2022

Voorbeeld Stad Leuven:

<https://leuven.be/sites/leuven.be/files/documents/2022-02/reistoelatingvoorminderjarige.pdf>

- Vul de medische steekkaart in via onderstaand google formulier :

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfnuBglhKLT6mmN9A2xAGCbN3s64EdEHocOr9kMbKHdK7OjSg/viewform?usp=sf_link

- Bezorg ten laatste 20 juni volgende documenten via e-mail :
zomerstage@zwemmen.leuvenaquatics.be
 - o Een kopie van de Europese ziekteverzekeringskaart
 - o De toestemming van de gemeente voor buitenlandse reizen voor minderjarigen
- Deze documenten breng je mee bij het vertrek
 - o Identiteitskaart of kids-id
 - o Europese ziekteverzekeringskaart
 - o Bloedgroepkaart, als je die hebt
 - o EU Digital Covid Certificate (indien van toepassing)

Reisinformatie

Belangrijk: In de week voor het vertrek zal er nog een extra mail komen met de details voor het vertrek. Hou daarna je mailbox ook nog in de gaten, want aanpassingen op het laatste moment zijn altijd mogelijk.

Reis : periode 1 (1-13 Juli 2022)

Heenreis :

Alle zwemmers worden verwacht op Brussels Airport op **1/07 om 6.30u.**

Coaches die meegaan : Rob Van Meerbeek , Alexander Trap en Jeroen Lissens

Begeleiding check-in voor zwemmers en begeleiding tot aan de gate : Cindy Van Rompaey

Van Zaventem naar Athene gaat het met een rechtstreekse vlucht van Brussels Airlines. Vlucht SN3245 van 09h05 in Brussel. Aankomst om 13h15 in Athene. Er zal een bus klaarstaan om de zwemmers naar Loutraki te brengen. Dit is nog ongeveer een uurtje rijden. Let op! In Griekenland is het een uur later dan bij ons (UTC + 3).

Brussels - Athens on Fri, 1 Jul 22

- Departure time : 09:05
- Departure airport : Brussels - Airport (BRU)
- Arrival time : 13:15
- Arrival airport : Athens Eleftherios Venizelos (ATH)

Cabin class Economy

Duration: 03 h 10 min

- **Operated by:** Brussels Airlines
- **Aircraft:** Airbus A320
- Departure airplane number : SN3245

Terugreis :

Van Athene naar Zaventem gaat het met een rechtstreekse vlucht van Brussels Airlines. Vlucht SN3246 van 14h05 in Athene. Aankomst om 16h25 in Brussel. De zwemmers kunnen daar opgehaald worden. Als er zwemmers zijn die niet opgehaald kunnen worden, laat het weten. We proberen dan met andere ouders af te spreken om iedereen zo snel mogelijk thuis te krijgen.

Tussen de stage , het zomercriterium in Antwerpen en het BJK in Genk zullen er nog trainingen voorzien worden. De uren zullen nog gecommuniceerd worden.

Athens - Brussels on Wed, 13 Jul 22

- Departure time : 14:05
- Departure airport : Athens Eleftherios Venizelos (ATH)
- Arrival time : 16:25
- Arrival airport : Brussels - Airport (BRU)

Cabin class Economy

Duration: 03 h 20 min

- **Operated by:** Brussels Airlines
- **Aircraft:** Airbus A320
- Departure airplane number : SN3246

Reis : periode 2 (5 -16 Juli 2022)

Heenreis :

Alle zwemmers worden verwacht op Brussels Airport op 5/07 om 6.30u.

Coach die meegaat : Brigitte Becue

Van Zaventem naar Athene gaat het met een rechtstreekse vlucht van Brussels Airlines.

Vlucht SN3245 van 09h05 in Brussel. Aankomst om 13h15 in Athene. Er zal een bus klaarstaan om de zwemmers naar Loutraki te brengen. Dit is nog ongeveer een uurtje rijden.

Let op! In Griekenland is het een uur later dan bij ons (UTC + 3).

Brussels - Athens on Tue, 5 Jul 22

- Departure time : 09:05
- Departure airport : Brussels - Airport (BRU)
- Arrival time : 13:15
- Arrival airport : Athens Eleftherios Venizelos (ATH)

Cabin class Economy

Duration: 03 h 10 min

- **Operated by:** Brussels Airlines
- **Aircraft:** Airbus A320
- Departure airplane number : SN3245

Terugreis :

Van Athene naar Zaventem gaat het met een rechtstreekse vlucht van Brussels Airlines.

Vlucht SN3246 van 14h05 in Athene. Aankomst om 16h25 in Brussel.

De zwemmers kunnen daar opgehaald worden. Als er zwemmers zijn die niet opgehaald kunnen worden, laat het weten. We proberen dan met andere ouders af te spreken om iedereen zo snel mogelijk thuis te krijgen.

Tussen de stage en het BK in Antwerpen zullen er nog trainingen voorzien worden. De uren zullen nog gecommuniceerd worden.

Athens - Brussels on Sat , 16 Jul 22

- Departure time : 14:05
- Departure airport : Athens Eleftherios Venizelos (ATH)
- Arrival time : 16:25
- Arrival airport : Brussels - Airport (BRU)

Cabin class Economy

Duration: 03 h 20 min

- **Operated by:** Brussels Airlines
- **Aircraft:** Airbus A320
- Departure airplane number : SN3246

Bagage:

Voorzie alle bagage van naam, adres en telefoonnummer.

Wat in de handbagage:

- Documenten: identiteitskaart of kids id.
- Eventueel een lunch of snack voor aan boord. Je kan geen drinken meenemen door de security. Dus neem wat geld mee om na de check in of in de transit wat water te kopen. Je kan ook je lege drinkbus opvullen na het security checkpoint.
- Iets om je bezig te houden tijdens de reis.
- Zwembroek/badpak, bril , badmuts voor de 1e avondtraining
- Medicatie stop je best ook in je handbagage (tenzij het vloeistoffen zijn) om zeker te zijn dat je het altijd bij je hebt.

Handbagage:

- Maximum 8 kg en 55 x 40 x 23 cm

Bagage om in te checken:

- Maximum 23 kg

De stage

De bedoeling van de zwemstage is je voor te bereiden op je piekwedstrijden in juli , een stap vooruit te zetten in je zwemmen en een stage is een ideale teambuilding waar je vrienden voor het leven maakt.

Naast werken en trainen is er natuurlijk ook plaats voor rust en ontspanning.

dream big
work hard
make it happen

www.aclassyfashionista.com

Het moet voor iedereen een fijn verblijf worden, zowel voor de zwemmers als voor de trainers. Er wordt verwacht dat iedereen zich hiervoor inzet. Goede afspraken maken goede vrienden. Daarom willen we graag iedereen informeren over de gedragscode op de stage.

Gedragscode

Van de deelnemers wordt verwacht dat zij zich in alle omstandigheden op een beleefde manier zullen gedragen en de aanwijzingen en opdrachten van de trainers nauwgezet zullen uitvoeren.

Zij zullen zich beleefd en voorkomend gedragen tegenover het personeel van het complex en het hotel. Beleefdheid en netheid aan tafel is ook een

must.

Volgende vergrijpen worden onder geen omstandigheden door de vingers gezien en hebben als gevolg dat de zwemmer naar huis gestuurd zal worden op kosten van de ouders. Bij jongeren onder de 18j. worden de ouders verwittigd om hun kind te komen halen.

- het verlaten van het hotel zonder toestemming tussen 21.30u en 07.00u.
- intieme verhoudingen tussen zwemmers onderling, of met personen vreemd aan onze groep.
- jongens en meisjes samen op de kamer
- vandalisme
- alcoholgebruik

Elke deelnemer houdt zich stipt aan het uurschema dat bij het begin van de stage wordt voorgelegd. Dit wil zeggen dat afgesproken uren voor trainen, rusten en eten strikt worden nageleefd. Platte rust is verplicht voor iedereen.

De orde en netheid in de kamer is jullie verantwoordelijkheid.

Overdag en tijdens de nacht wordt de GSM/iPad niet gebruikt en aan de trainers bezorgd. Na het avondeten kan er gebeld/geskyped worden.

Het uur om te gaan slapen wordt aangepast aan de leeftijdsgroep.

Er wordt 3 keer per dag gegeten. Eventuele mededelingen kunnen tijdens het eten worden doorgegeven.

Deelnemerslijst

Periode 1 :	
Adelmann	Clara
Baeten	Lukas
Bobev	Boyan
De Baerdemaeker	Lander
De Baerdemaeker	Paulien
Hermans	Emilia
Hoeven	Kato
Kuznetcova	Svetlana
Li	Yuze
Liang	William
Lissens	Tuur
Medland	Lorelien
Meremans	Mathys
Pavel	Anna
Rooman	Hugues
Rooman	Egon
Slotmaekers	Matteo
Spadea	Mattia
Spadea	Tommaso
Tielemans	Wout
Teirlinck	Louise
Vandenbempt	Luna
Vanderlinden	Roald
Vanderlinden	Siri
Vandooren	Art
Van Hoof	Floor

Periode 2	
Bollen	Vincent
Boon	Birte
Carchon	Brecht
Clijsters	Jef
Custers	Ella
Dobbelaere	Sam
Geuens	Lars
Kotsomyti	Eleanna
Meyvisch	Fiye
Van Belle	Amber
Van Genechten	Sander
Van Gorp	Fons
Van Hoof	Daan

Vranckx	Boudewijn			
Wattelle	Nona			
Zouhri	Amir			

Bagage lijst

Zwemmateriaal: zet a.u.b. overal duidelijk je naam op alle spullen die meegaan naar het zwembad!

- Club t-shirts, trainingspak voor het zwemgebeuren
- Shorts voor het zwemgebeuren
- Zwembroeken of badpakken: 4
- Bikini
- Zwemvliezen, zoomers
- Plank
- Pull buoy
- Paddles
- Zwembriljetjes
- Thera-band
- Badmutsen
- Badhanddoeken: 4 (voor zwemmen)
- Badhanddoek lichaamsscholing
- Badslippers
- Vaseline: voor als zwempak schuurt
- Waterproof zonnecrème en aftersun
- Sportdrinkpoeder in een doos in een plastic zak
- Drinkbus en borstel om drinkbus proper te maken
- Rugzak of zakje voor naar het zwembad te gaan.

Kleding en schoenen:

- Shorts
- T-shirts
- Ondergoed
- Nachtkledij
- Zomerkledij
- Pull/ sweater
- Jeans
- Petje
- Sandalen
- Sportbroeken
- Sport t-shirts
- Sportschoenen & gewone schoenen
- Sportkousen & gewone kousen
- Pantoffels

Toiletgerief:

- Tandborstel
- Tandpasta
- Kam/ borstel
- Shampoo/ conditioner
- Doucheegel
- Zeep
- Scheerzeep/Scheergerief
- Maandverband
- Linnenzak
- Nagelknipper of nagelschaartje/vijltje

Medicijnen:

- Zalf tegen insectenbeten (preventief)
- Anti jeuk zalf (na de insectenbeten)
- Zonnecrème (waterproof) en aftersun
- Enkele pleisters, ontsmettingsmiddel
- Compeed: tegen blaren
- Persoonlijke medicijnen
- Oordopjes

Andere

- Sportzak om mee te nemen naar de trainingen
- Bril - lenzen, etui
- Zonnebril
- Je knuffel
- Strips, boeken
- Gezelschapspelletjes
- Adressen van het thuisfront
- Gezonde snacks
- Zakdoeken

Opgelet: Als zwemmers waardevolle zaken meedoen op stage (GSM, fototoestel,...) dan is dit op hun eigen verantwoordelijkheid. Er is geen verzekering als je bvb je GSM ergens laat liggen.

Tijdens de ganse stage is er ondersteuning voorzien van de sportorganisatie die onze reis organiseert. Zij begeleiden de zwemmers bij aankomst in Griekenland , bij check-in in het hotel en bij het vervoer naar het zwemcomplex.

Zij bieden tevens ondersteuning in geval van ziekte of ongeval.

Voor alle extra vragen of bezorgdheden kan U een e-mail sturen naar zomerstage@zwemmen.leuvenaquatics.be

Vriendelijke groet,

Leuven Aquatics stage organisatie

Cindy Van Rompaey

