

Onsdag 27.3.2013

Endnu en solrig dag stod for dagen, måske nok den mest solrige hidtil.

Ved morgentræningen havde svømmerne endnu engang mulighed for at vælge hvilket program de ville svømme – selvfølgelig med hjælp fra deres trænere ☺ Der kunne "vælges" mellem et 6000 meter crawl program, eller et dejligt 5500 meter medley/crawl program. Svømmerne kæmpede bravt for at komme bedst muligt gennem de to programmet, nogle med mere overskud end andre. Der er efterhånden nogen af svømmerne, der ser lidt matte ud i sokkerne. Men kan man forvente andet? ☺

Da passet var færdigt valgte de venlige livreddere at give adgang til udspringsbassinet, hvilket de yngste drenge og piger strakt benyttede sig af. Der blev da også rykket nogle grænser blandt andre for Josefine, der nåede op til 7,5 meter tårnet. Ligeledes var gøgleren Victor i humør til lidt showoff, da han lavede baglæns salto fra 7,5. Han var faktisk på vej op på 10 meter tårnet, men så tog fornuften alligevel over.

I dag fik svømmerne lov til selv at bestemme, hvornår de ville spise frokost så de kunne gå på lidt shopping. Nogle valgte at slendre rundt i byens gader, mens andre valgte at tage sig en lur ved poolen eller i sengen, så de kunne blive friske til eftermiddagens træningspas, der havde overskriften: The Art of Sprinting.

Vi er efterhånden nået så langt hen på ugen, at programmerne fremover bliver kortere. Det betyder ikke at det bliver nemmere og mere behageligt. Tværtimod skal der nu til at svømmes rigtig hurtigt. Det fik svømmerne også en smagsprøve på under eftermiddagens program. Der blev kæmpet hos alle svømmer for at leve op til Micheles og Lasses krav om, hvad en god print indeholder. André kæmpede så hårdt at han kom til skade med sin hånd under et indslag. Dog ikke noget lidt is med forbindelse og kammeratlig omsorg fra livredderne ikke kunne kurere ☺

Efter aftensmåltidet var det atter tid til uddeling af priser. I dag gik Fighterhætten til Emil, der fortsat imponerer med sin indsats og støtte til andre. Kvajehætten gik til Maibritt for at kommer for sent til træning, da hun skulle købe cookies.

Vi ser frem til endnu en dag i det spanske.