

Tirsdag d. 26.3.2013

Nu er vi over halvvejs, hvilket kan mærkes på svømmerne. De kæmper bravt, men har lidt svært ved at holde tiderne og hver en muskel gør ondt. Men det skal gøre ondt, for at gøre godt☺

Her til morgen svømmede de igen distance på ca 6.000 meter, hvilket var mere hårdt for nogen end andre. Humøret er dog stadig højt og alle nyder solens varme, når skyerne ikke lige kigger frem og får graderne til at falde et par grader. Efter morgenpasset var der igen cacao (ja, de har sørme også cacao hernede i syden), müslibarer og kiks, som Anne går 1.2 km med for at få frem til de hårdtprøvede svømmere. Alle glæder sig til lige at få tanket op efter hvert pas.

Kriser har der ikke været så mange af endnu, kun lidt ondt i maven, skuldre, hofter og ben – så nu må vi jo se om der bliver flere nu længere vi kommer. Mange grænser er blevet rykkede og alle svømmerne har gjort deres bedste .

I eftermiddags besteg 18 svømmerne og Lasse et bjerg på 500 meter, det skulle tage dem ca 1 time at komme frem og 40 min at komme ned. Dog viste det sig at svømmerne var hurtigere end antaget. Der blev gået i raskt tempo og alle heppede på hinanden. Det gik faktisk så hurtigt med at komme op og ned, at der var tid til lidt ekstra dryland, hvilket ikke passede svømmerne særligt godt. Men nu er det jo ikke en badeferie de er på (citater: Lasse).

Eftermiddagspasset stod atter i teknikens tegn, denne gang i brystsvømning. WuHuuu! Efter 5000 meters teknik og et lille besøg fra lokalt tv fra Torremolinos, var svømmerne godt øre i hovederne af at blive rettet på. Men det er vel også okay, når man inden dagen er omme har tilbagelagt 11000 meter pluds en tur op på et bjerg.

I dag gik kvajehætten til Emil for ikke at have ville tage solcreme på, ”da man jo skal være rød før det bliver godt”, i dag måtte han dog erkende at blive så rød også gjorde meget meget ondt, når man svømmede crawl. Mon han husker cremen næste gang?

Fighterhætten gik til Victor, der sammen med Emil viste god holdhånd under morgentræningen. Der blev virkelig gået til stålet og svømmet nogle flotte tider i de enkelte serier.

Dagen sluttede desværre af med et skadestuebesøg, da Isabella lige ville prøve at kaste med en af restaurantens tallerkener ☺ Den ramte hendes arm, som derefter ikke havde det så godt, så Anne og Isabella tilbragte 3 timer med at tale med diverse sygeplejersker og læger på universitets hospitalet i Malaga. Armen er heldigvis ”kun” forstuvet og Isabellas humør steg betydeligt efter at have fået smertestillende og efter at have fået at vide at den ikke var brækket.