

Torsdag d. 28.3.2013

Nu nærmer træningslejren sin slutning og alle svømmerne er godt ømme, trætte og brugte. De har alle klaret det forrygende godt og er stadig ved godt humør samt masser af gåpåmod.

I dag var der her til morgen kvalitet frem for kvantitet. Svømmerne blev sat til at bruge hjernen og gøre brug af alt det de godt kunne, men "bare" skulle huske at bruge.

I går talte alle om at de gerne ville en tur op på bjerget igen, men da første træningspas var ovre trak mange af svømmerne deres deltagelse i land. Det blev så foreslået at vi ville tage alle dem, som havde lyst med til stranden, men også her var der i starten vild begejstring, indtil svømmerne hørte at de skulle ud på en længere vandring. Så var kræfterne pludselig ikke at finde! Tiden mellem første og andet pas blev derfor brugt på solbadning ved Poolen, afslapning i loungen eller på værelserne. En del af pigerne har i dag måtte sande at for meget solbadning på for kort tid kan resultere i soleksem – men så er det jo godt at Anne også har sørget for allergipiller, så alle har en chance for at få sovet bare lidt i nat.

Eftermiddagespasset var lidt alternativt skruet sammen. Efter en kort indsvømning med lidt teknik og filmning, blev svømmerne introduceret for "The Wheel of Fortune". Dette gik ud på, at man skulle kaste med 2 terninger og afhængigt af hvad man slog, havde trænerne nogle kort hvorpå der stod, hvad alle de svømmerne, der var på ens bane skulle svømme. Nogle var så "heldige" at få 800 fri på tid, 800 medley samt 400 fly, mens andre havde lidt mere held med terningerne og derfor kunne slippe med bl.a. 50 perfekt svømning og 400 valgfri svømning (her valgte Sofie, Josefine, Maibritt, Signe og André at svømme Mormorbryst for at trække tiden ud de sidste 20 minutter så de salp for at slå igen. Smart valg ☺) Denne "leg" var til stor morskab for både svømmere, trænere og holdleder. Bane 6, som havde mangel på held og dermed fik mange lange krævende serier, endte med at slå en deal af med trænerne, om at opvise med en dans til aftenens møde, i stedet for at svømme 3x500 crawl sidste max på tid. Victor, Christina, Niels, Mette og Cecilie klarede opvisningen med bravour og fik en kæmpe applaus.

De fleste svømmerne kommer efterhånden med en bøvet eller en kvajet bemærkning pga. træthed og udmattelse, bl.a. udtalte Mads i dag, at han ikke kunne strække benet helt ud fordi hans far heller ikke kan. (Det ligger åbenbart til familien) Victor fik dog kvajehætten, da han selv mente at han skulle have fighterhætten, for at have fundet 10 euro i en skraldespand – vi ved ikke lige hvorfor han roder i skraldespandene ;-)

Fighteren gik i dag til Isabella, som efter at være kommet til skade med armen, bane efter bane efter bane efter bane svømmer ben og stadig har et stor smil på læben. Kick kick kick kick..

I morgen er sidste dag her i varmen og så vender vi næsen hjemad mod det kolde nord.