

DAGBOG DAG 1+2

Dag 1 - afrejsedagen:

19 forventningsfulde svømmere og trænere mødtes kl. 13 i Københavns lufthavn sammen med en masse forældre og søskende.

Flyet var ca. en halv time forsinket, som resulterede i en kort mellemlanding i Madrid på ca. 15 min. Da vi kom frem til hotellet efter 9,5 times transport, ventede der aftensmad, og derefter blev det endelig tid til at finde en seng. De sidste 3 kufferter ankom kl 00 om natten, og stod klar næste morgen. Det var en lang rejsedag.

Dag 2:

Vækkeuret ringede kl 5.50 på værelse 905, efter ca. 6-7 timers søvn, så det var nogle trætte svømmere, der satte sig til morgenbordet. Her skulle der tankes energi til dagens udfordringen, som først var vandtræning fra kl. 7-9. Denne tidsplan holdte dog ikke helt, da det tog længere tid, end forventet, at finde bassinet, og det blev derfor til lidt over en times træning. Så gik turen tilbage til hotellet, og op efter pengepungen, for nu skulle der provianteres med vand, kiks og müslibars. Søllerød Svømmeklub gik i samlet flok til det nærmeste supermarked "super sol", og på tilbagevejen blev der slæbt store poser. Inden frokost blev det tid til at indhente lidt søvn.

Så gik turen igen mod bassinet og turen gik væsentlig hurtigere denne gang. Nu stod på test i 4*200 i 1. Svømmeart, mens sprinterne nøjedes med 4*50 cr. Efter en hurtig omklædning var det fodboldtid, hvor Emma og Sophie satte holdene som første og anden vælger, men efter en væskepause blev holdene lavet lidt om. Så var det tid til dryland med makker-øvelser og swissballs, inden vi fik tid til at gå i ordentlig bad.

Tilbage på hotellet var der lidt fritid, inden det blev tid til aftensmad.

Som altid med Søllerød Svømmeklub sluttede dagen med en aftengåtur, og i aften gik den ned til stranden, hvor flere fik sand mellem tærne. Nu vil vi sige godnat, for så kan vi næsten nå 10 timers søvn, så vi er super friske og oplagte i morgen.

Værelse 905; Emma, Sophie og Ane