

## Dag 6 - lørdag

Vores tidsindstillede ure sang deres sang klokken 7. Vi vågnede til en dejlig overskyet dag på hotel Fenix. Vi pakkede vores svømmetasker og skyndte os ned til morgenmaden bestående af cocopops og kattehår (de der små fiber-stænger), som vi måtte kæmpe om at få, fordi der var 2 andre svømmeklubber, som var lige så sultne, men knap så seje som os.

Derefter powerwalkede vi op til bassinet, som ligger for foden af det store bjerg. Mini havde fået et fripas, og blev hjemme på hotellet sammen med Louise.

Søllerød klædte hurtigt om og skyndte sig ud og var klar til dryland. Da vi skulle til at starte på vores dryland, begyndte det at regne helt vildt, men vi bed tænderne sammen og blev ved med at lave dryland.

Klokken 9 hoppede vi i vandet til et godt program, hvor hovedserien var 7-8x400 i første svømmeart. Vi klarede det super godt. Vi hoppede op af vandet og skyndte os hen til vores håndklæder for at tørre os. Vi klædte lyn hurtigt om og iglede hjem i øs pøs regnvejr. Da vi langt om længe var kommet tilbage på hotellet, skulle vi have frokost lavet af "den søde kok Bitten". Efter en hård træning var det godt at få noget god energi.

Så fik vi en lang pause på 2 timer, som vi brugte på at sove, læse og se tv. Så gik vi op til bassinet med vores nye regnslag, som Louise havde købt til os, i totalt regnvejr. Programmet stod på 4x200 test i IM, som var super hårdt. Søllerød klarede selvfølgelig testen super flot – vi er så seje.

Søllerød vendte atter hjem efter en hård træning til god mad og hvile. Derefter skulle vi udenfor, og dermed ned af de mange millioner trappetrin for at kaste med bold, hvor vi skulle sige, hvad det bedste sportslige havde været for os idag. Efter det skyndte vi os op for at sove og skrive denne dagbog som vi havde meget kort tid til at skrive. Nu mangler vi kun to svømmepas her i Malaga....

Skrevet af: Thor, Gustav og Oliver.