

## Dag 7 – søndag:

Dagen startede med en dejlig tidlig opvågning af Marcus' vækkeur (jeg kan en sang, der kan drive dig til vanvid...). Et kvarter efter stod den på morgenmad bestående af müsli med varm mælk eller en god yoghurt. Da vi var færdige med at spise, skulle vi sige farvel til Mads Theisen, og alle fik en tåre på kinden – vi savner dig.....

Da vi kom op til bassinet var der mørkt, for det var tidlig morgen – klokken var stadig bæh!

Vi opvarmede med dryland, og derefter hoppede vi i det kolde bassin – programmet stod på sprint og teknik, og da vi nåede til teknik, begyndte skyerne at tisse, og Guden Thor kom kørende stærkt i sin stridsvogn, så derfor kom vi op af bassinet 20 min før tid.

Da vi skulle i bad var bruserne kolde, fordi vandet opvarmes af solenergi som kommer fra solen – og der havde ikke været nogen sol ☹️ Vi tog hjem i øs pøs regnvejr, med vores regnslag, men fik alle våde sko og sokker... Da vi kom hjem på hotellet tog vi alle et dejlig varmt bad, bagefter var der et kort møde. Så havde vi 2 timers pause, hvor vi på værelse 1005 så Due Date og sov.

Så var der frokost.

Efter frokost gik vi direkte over til svømmehallen, hvor vi skulle træne det sidste pas. Solen skinnede da vi hoppede i vandet... Efter den hårde hovedserie i første svømmeart, som vi gjorde rigtig godt, skulle vi svømme arme. På armserien begyndte det at regne helt vildt, og det var koldt over vandet. Da vi var færdige med arme, og troede at vi skulle svømme udsvømning, blev vi kaldt op af vandet..... Vi blev sat til at svømme 2x200 fly max, 100cr max, 50 cr max og 25 streamline max under vand – så de sidste kræfter var brugt. Da vi var færdige med det, var vi alle sammen udkørte og trætte. Bagefter fik vi at vide, at vi havde gjort det rigtig godt, specielt Christian, og der ville være belgiske vafler til hele holdet – med is, chokolade og flødeskum.

Efter træning fik vi sagt farvel til bassinet, og gik hjem til hotellet og stillede taskerne, inden den stod på en gang belgiske vafler med hele svineriet. Derefter havde vi en time inden den stod på aftensmad – her var der nogen af os, som gik ud og kiggede på butikker med souvenirs. Så var der aftensmad, og en gåtur –og så skulle vi skrive dagbog.

De tre bedste ting i dag –

Christian: Det var at svømme skide hamrende hurtigt på 4x400 im, tæve Gus på 200 fly og spise en hel belgisk vaffel.

Piil: Det var at svømme hurtigt på 11x150 ryg, spise min belgiske vaffel hurtigere end Christian og der var god aftensmad – kylling, hjemmelavet pizza og pasta med ostesovs.

Nu vil vi lægge os til at sove – sammen med Kappo, som er rykket ind til os, efter at Theisen er taget hjem. Godnat

Skrevet af værelse 1005; Christian og Piil