

Dag 8

Det var en mørk og stormfuld morgen, da Søllerødderne stod op til en gang morgenmad kl. 07:01:17, præcis. Morgenmaden bestod af den sædvanlige buffet med æg på flere forskellige måder, müsli, cornflakes, yoghurt, frugt, brød, kiks, pålæg samt kaffe, the og juice.

Dagen i dag skulle stå på en masse alternativ træning, da vi ikke havde fået vandtid – men det skulle vise sig, at vejret ville sætte en stopper for det...

Kl. 08:00 stod den på en gang aerobic/step/kropstræning med en spansk instruktør. Det startede med en gang step, hvor vi først skulle lære at holde takten og gøre det hele samtidig – hvilket voldte problemer for en del af knægtene. Vi sluttede af med en lille serie, som blev gentaget flere gange – så nu kan vi den vist alle i søvne. Bagefter blev der fundet håndvægte frem, så vi også fik trænet armene – det skete i takt med vrikkende hofter. Alle havde fået sved på panden af denne anderledes måde at træne på, i hvert fald i forhold til hvad svømmerne er vant til.

Herefter var meningen, at vi skulle spille fodbold en times tid – men det tillod vejret ikke. Derfor fik svømmerne to valgmuligheder: 2 timers vandring i bjergene eller 2 timer på konditionsmaskinerne i fitnesscentret.

Patrick, Kristine, Frede, Olli, Thor, Mini og Christian valgte at være bjerggeder for et par timer. De nåede op til skyerne, som lå lavt omkring bjerget i dag og fik en fantastisk udsigt. Herefter gik det hurtigt hjem til hotellet og i et varmt bad, da det dårlige vejr havde taget til, og de alle var blevet våde.

Resten af holdet; Michael, Thomas, Louise, Emma, Ane, Sophie, Gus, Bertel, Piil, Pierre og Kappo fandt sig til rette på maskinerne i fitnesscentret, hvor der blev cyklet, roet, løbet, steppet og "crosstrænet". Der blev arbejdet hårdt, og sveden dryppede af alle. Herefter gik turen hjem til hotellet.

3 timers alternativ træning var overstået, og de tomme maver trængte til mad – så der blev spist store portioner til frokost.

Planen for eftermiddagen blev også spoleret på grund af vejret, hvor vi skulle have været på stranden, og svømme openwater, lave stafetter i sandet og sole. I stedet blev det til ren afslapning med film, musik, bøger og lidt søvn på værelserne – og da butikkerne åbnede kl. 16:30 efter siesta stod den også på shopping.

Til aften klarede vejret op, og derfor blev det en længere aftenstur langs promenaden efter aftensmaden. På turen blev der snakket, grinet, hygget, drillet og der var store smil på alles læber.

Tilbage på hotellet blev der tid til at pakke kufferter, inden sengetid. I morgen bliver vi hentet kl. 07:00 af bussen, som har retning mod lufthavnen.

... Jeg mistænker Gus for at have puttet sukker i trænerens saltbøsse – de er hyper aktive, og jeg har på fornemmelsen, at den står på lidt practical jokes her til aften.....