

Træningslejr i Skive, værelse 37

Meningen med træningslejren er, at hele Eliteholdet skal få noget ud af det i sidste ende, i form af, at vi kan svømme hurtigere! Det vil for nogen kunne ses til Vestdanske kortbane mesterskaber, og for andre ved Danske kortbane mesterskaber. Det ved vi på værelse 37 så ikke endnu, da vi endnu ikke er færdige med træningslejren.

Dette års træningslejr gik til Skive badeland, hvilket er et **badeland**, som faktisk ikke er egnet til svømning. Der er strøm i bassinet, og en dryppende halvgennemsgtig rutsjebane kører hen over bassinet... hvilket er til stor gene for os svømmere!

Claus gav os derimod større udfordringer end hallen, nemlig programmerne. De værste serier i nogle af programmerne var følgende: 10x400 medley, 80x100, 800 medley, 5x800 crawl, og 2000 meter test. Vi mangler stadig to træningspas, og det sidste (lørdag morgen) er vi lidt urolige for, da det sidste træningspas på en træningslejr, oftest er det hårdeste – men kan det blive hårdere???

Træningslejr efterår 2013 – Skive

Lørdag eftermiddag ankom vi (Annabell, Cathrine, Dorthea og Stine) sammen med resten af E1 til Skive vandrehjem. Vi var alle friske og veloplagte, men det varede ikke længe. Allerede efter det første pas, hvor halvdelen af holdet havde 2 km test, var de friske svømmere blevet til en flok ynkelige abenumser. Klokken 18:00 trådte 17 svømmere op på vandrehjemmet til en god omgang mad, men forhåbningerne til maden blev en lille smule knust, da menuen stod på rynkede kartofler og noget de påstod var kød.



Træningen gik videre og det blev hårdere og hårdere og hårdere... Mandag morgen skulle vi svømme den frygtede 10x400 IM, og ja vi døde. Nu var vi ikke længere ynkelige abenumser, men derimod DØDE abenumser. Efter den lange kamp om at komme op af vandet, stod de to ondsksfulde trænere klar med 75 dejlige armstrækkere efter den i forvejen ekstremt udmattende træning. Bagefter var det smølfetid. Claus og Christian uddelte efter hvert træningspas to smølfer. Den dreng, der havde gjort det bedst fik en smølf, og den pige, der havde gjort det bedst fik en smølfine. Der opstod hurtigt en intern kamp om de to smølfer imellem værelserne. Vores værelse dominerede selvfølgelig i kampen om smølferne, selvom vi efter tre dage kun var to kandidater til at få smølfen. Dorthea var nemlig på dette tidspunkt taget hjem, og Cc, som hele ugen havde haft et problem med sit knæ, kunne desværre ikke træne hele tiden.



Da vi havde slæbt vores døde abenumser igennem de første seks pas, var det endelig tid til et fripas, hvor vi skulle ud at bowle. Kolding havde lejet 4 bowlingbaner, men der var næsten altid 2 kugler på hver bowlingbane. Det resulterede i, at adskillige svømmere vaklede rundt i børnebåndene efter bowlingkugler på afveje, og at bowlingcenteret nok aldrig mere lukker svømmere fra Kolding ind igen... men alt i alt var det en super hyggelig aften.



I morgen ser vi frem til at smadre Roskilde i en holdkap og derefter give den sidste gnist af energi fra os og drage mod Kolding efter en super god træningslejr.

Mange abehilsner fra det super seje værelse 38.

P.S. Vi ved godt det er skide godt skrevet, men det ER altså os der har skrevet det HELE i modsætning til værelse 39...

Træningslejr efterårsferien 2013 Skive

Med meget trætte kroppe og nu 11 overstået træningspas er vi netop blevet tvunget til at skrive et par kloge ord om denne lejr. Egentlig kan alle træningslejre samles under én generel beskrivelse: Sov, spis, svøm, men for jeres skyld vil vi nu prøve at uddybe denne meget basale forklaring.

Freja, Anne-Kathrine og Ida ankom lørdag til værelse 39 med masser af viljestyrke og gåpåmod, men da Sandra den efterfølgende dag også indfandt sig på værelset i Skive var alt dette forsvundet. Startsskuddet på træningen lød for alles vedkommende på en 2000 meter test. Da den var veloverstået, blev vi klar over, at vi nu havde taget hul på den rigtig hårde træning...

Konkurrencegenet kom frem i os svømmere, da vi blev introduceret til Smølferne. Disse små blå figurer blev efter hvert pas tildelt den henholdsvis bedst-trænende dreng og pige. Der holdes nu statistik over hvor mange gange disse værdifulde vandrepokaler holder til på hvert værelse. Indtil videre står værelse 39 med en stærk føring over det andet pigeværelse.

Den hårde træning oplevede vi for alvor da Claus introducerede os til vores første 8000 meter lange program nogensinde. Vores i forvejen smadrede kroppe blev fuldstændig, helt og aldeles gennembanket, da størstedelen af os overhovedet ikke var i stand til at holde de stramme starttider.

Træningslejren sluttes i morgen af med et par holdkapper mod Roskilde Svømmeklub, som også er på træningslejr her i Skive. Endnu en gang findes konkurrencegenet frem i os. Vi lover, at vi vil gøre alt for at holde Kolding Svømmeklubs ære ved lige!

Mange hilsner fra det trætte værelse 39

Ida, Freja, Anne-Kathrine og Sandra

Træningslejr i skive

Værelse 41 – Frederik, Kasper, Andreas og Rasmus

Vi ankom her til Skive lørdag eftermiddag, hvor vi derefter tog direkte hen og trænede. Halvdelen startede hårdt ud med en 2000m test, hvor anden del lavede almindelig basis. Da vi kom tilbage fik vi mad. Maden var nogenlunde, men der var desværre kun én ret. Værelserne er faktisk okay, men sengene er lidt smalle.

Da vi stod op næste morgen, vidste folk, at det var den anden halvdel der skulle have 2000m test. Når man stod op af vandet, stod holdlederen der altid og sørgede for, at vi fik noget at spise og drikke. Det var dejligt.

Svømmehallen i sig selv er okay, men udluftningen er dårlig så folk begyndte at hoste.

Mandag morgen havde vi 10 x 400 IM, av av av!!! Det var hårdt men alle overlevede. Derefter var det tid til afslapning og restitution om aftenen. Tirsdag kom det ventede fripas som vi nok alle havde ventet på, men først skulle vi lige overstå 7,5 km før vi kunne glæde os til bowling, som vi skulle spille fra 19.00-21.00.

Vi hyggede os meget. Vi havde fået lov til at købe noget, så vi alle købte et kæmpe bæger is. Senere opfandt vi vores egen regel med gratis genopfyldning.

Onsdag aften havde vi et hårdt pas, men efter træningen var man helt færdig men glad for at man kom igennem det.

Torsdag var en af de hårdeste pas, både fordi det var langt henne i træningslejren, men ikke mindst fordi vi om aftenen havde 80 x 100. Inden vi hoppede i til det, troede vi ikke på, at vi kunne nå det men vi nåede det lige præcis, måske kun lige fem minutter over tid.

Alt i alt en god træningslejr. Vi håber på en god afslutning.