

T4 träningsläger i Säby i Danmark.

Dag 1:

Dagen började tidigt på morgonen då vi allihop samlades på Danmarksterminal för att ta färjan från Göteborg till Fredrikshamn.

På färjan njöt vi av varandras sällskap, spelade kort och firade Hans födelsedag.

Några simmare vågade sig till och med ut på däck och kände på de starka vindarna och kollade på de stora vågorna.

När vi kom fram till Fredrikshamn åkte vi med en lyxig buss till Saeby.

Väl fram i Saeby gjorde vi oss hemma i våra rum med våra rumskompisar och åt lunch som bestod av frikadeller.

Efter lunchen hade vi ett fyspass med Zaklina som bestod av övningar till låten "bring sally upp" och ett simpass för att lära känna poolen och komma i gång för resten av passen vi simmade i Saeby.

Efter passet åt vi middag och möte sedan några danskar som vi utmanade i en fotbollsmatch. Matchen pågick hela kvällen och vi svenskar fick även support från en grupp gymnaster från Göteborg som också var där på läger.

Efter matchen och dagen var vi alla trötta och gick och la oss för att vila upp oss till dagen efter.

Dag 2

Dagen var händelserik med många olika aktiviteter.

Vi började med tidig uppgång.

Efter frukosten hade vi dagens första pass, som var ett teknikpass.

Under passet simmade vi många 25:or, där vi fokuserade på teknikövningar för ryggsim och fjärilsim.

Eftersom det inte var någon starttid, kunde man fokusera på tekniken och inte stressa igenom. Det gillar vi.

Bassängen som var ny för oss kändes annorlunda. Först och främst var det en saltvattenbassäng, men saltet gör så att man flyter bättre och då går det även snabbare.

På grund av att väggarna var väldigt hala så var det svårt att vända, men det gick bra ändå.

Efter passet duschade vi och bytte om innan lunchen.

Omklädningsrummen och duscharna inne hos tjejerna var relativt fräscha och det var en väldigt bra stämning under duschningen och ombytet.

Lunchen var inget nytt och gick inte hem hos oss simmare.

Efter lunch hade vi en gren i vår femkamp, namnleken.

Det var mycket kul då lagen var bra blandade och en rolig social aktivitet mellan passen.

Eftermiddagen ledde senare till ännu ett pass.

Det var en träningstävling.

Vi fick upp stämningen och laddade till 200 medley, 100 fritt och 50 spec.

Vi märkte att det var varmt och dålig luft i simhallen, men det hindrade oss inte från att simma.

Efter middagen hade vi egen tid.

Innan vi gick och lade oss hade vi hunnit spela kort, lyssna på musik och äta godis.

Dag 3

Vi började dagen med att bli väckta av Ann med lite olika reaktioner beroende på rum bl.a. att Karin satt påklädd och färdig i sängen.

Sedan gick vi till matsalen för att äta frukost med trötta miner.

Sedan begav vi oss till simhallen för att träna, där omklädningsrummen hade en "speciell" lukt.

Därefter körde vi ett rejält bröstsim och frisim teknikpass med många nya övningar.

Efter det börjar vi små packa för att göra oss redo för morgondagens avfärd och gick sedan för att lunch.

Efter lunchen var det dags att vila inför eftermiddagen, vilan spenderades lite på olika sätt bl.a. prat, musik och kortspel.

Eftersom att maten var lite "sisådär" så bestämdes det, för att korta ner eftermiddagens träning till endast en timma.

Eftermiddagspasset bestod av ett insim, och 4 st. olika serier man kunde välja mellan och hela gruppen valde olika.

Efter middagen gick vi alla ut på stan efter Aisling hade sprungit fram och tillbaka flera gånger, då hon inte kunde öppna dörren, men fick tillslut kunde vi gå till byn.

Väl inne i Säby centrum fanns det inte en själ, men gruppen unnade sig en glass och en tur till stranden där vi hejade på ett okänt löparlopp.

Därefter fick vi egen tid som spenderades i hamnen.

Därefter begav sig vi alla hem (med ett litet stopp på LIDL för att köpa snacks till kvällens Champions League final match).

Dag 4

Den 29 maj var vår sista dag i Danmark.

Vi var alla uppe tidigt vid 07.00 för att äta frukost tillsammans.

Alla var trötta efter långhelgen, men redo för sista träningen av träningslägret, och det var ett roligt pass.

Efter passet städade alla rummen och packade klart.

Vi lämnade alla våra rum för sista gången och gick för vår sista måltid.

Måltiden var Chicken Nuggets och pommes frites.

Efter lunch steg vi på bussen och åkte till båten.

När vi kom till Fredrikshamn väntade vi 30 minuter på att få tillgång till båten.

Båten denna gången var mycket större, än när vi åkte till Danmark - vilket var både trevligt och roligare.

Vi hade alla en fantastisk tid i Danmark.