

Höstleir BEST CENTRE Mallorca 2014

För andra gången åkte vi till Höstleir till BEST Centre Mallorca, denna gången med 5 simmare. Sofie Forsström, David Engen, Johann Gaupen Berg, Henriette Signeböen och Natalia Harackiewicz.

Först när vi landade mitt på dagen, så regnade, och det var väl egentligen det plus dagen efter av regnet vi fick se, för vädret skulle bli finare och finare. Det var på snodd så fint väder som vi hade på två år sen, och då var det konstant sol och 30 grader i över en vecka.



Värmen var påtaglig även denna gång, och det var nog egentligen väldigt skönt att va en simmare i BEST CENTRE bassängen.

Det tog ett par dagar innan träningen kom igång ordentligt. Första dagarna var lite tunga, men det kan vara så när man inleder sitt långbane period. Det är alltid tungt när man börjar

ge sig in i 50 m bassäng för uppbyggnad av träning.

Efter dag 3, fick lägret sig ett uppsving, då simmarna började vakna till och köra på som de skall. De hade börjat vänja sig vid träningen och den mentala biten började komma på plats. Inte minst Henriette överraskade mycket på pass 3, då hon började hålla ett högt tempo på en distansserie.



Vi simmade mycket drills och mycket övningar med anti-paddles. Det är en sorts paddel som gör att du mister grepp och förlorar känsla, att du måste kompensera med din kropp för att få tag i vattnet. Väldigt nyttigt och fungerar bra för att få simmaren att tänka på hur man skall ta sig fram fortast möjligt i vattnet.



Vi kom i god kontakt med ett gäng från Baselregionen, en krets från Schweiz, med 6 simklubbar, som brukar åka till BEST Centre, var där också sist för 2 år sen. Inte minst David och Johann, skaffade flera vänner i det Schweiziska laget. De spelade mycket bordtennis på kvällarna och hade det allmänt trevligt tillsammans. I mitten av lägret, simmade vi ett av deras träningspass, som var tufft och intensivt och i slutet av lägret simmade de med oss, en stationsträning på 8 banor som jag hade lagat. Mina simmare demonstrerade varje station för Schweiziska, för att göra det mer visuellt. Otroligt nog, med 45 simmare i vattnet på 10 stationer, så flöt det på oväntat bra.

Sofie, som var lite seg i sin träningsfas i mitten av lägret, blev erbjuden egentligen som ett skämt om hon ville simma med tjeckiska distans landslaget. "Nä tack", sa hon och sköt ut. Eftersom jag hade upptäckt att när Sofie tränar som bäst, så ligger hon relativt nära den tje-



ckiska distanstjejen i fart på träning och klarar starttiderna hade jag ingen tvivel om. Så jag tog beslutet att gå över till tjeckerna och fråga om hon kunde testa en träning med dom. Med lite hjälp från en Slovak som var där för 2 år sedan, så fick hon prova. Hon blev så omtyckt

att de hade inget emot att hon simmade fler pass, och jag tackade tjeckerna på alla sätt och vis för att det skulle va okej. Detta med tanke på att de ändå var på en landslagssamling och brukar ha bestämda upplägg. Som Richard Nagy sa, Slovakien, "she doesn't say a word, she smiles and she swims like crazy, so she fits right in".

Otroligt kul för Sofie, minne för livet och hon simmade 28500 på 3 morgon pass (9500 m per pass).

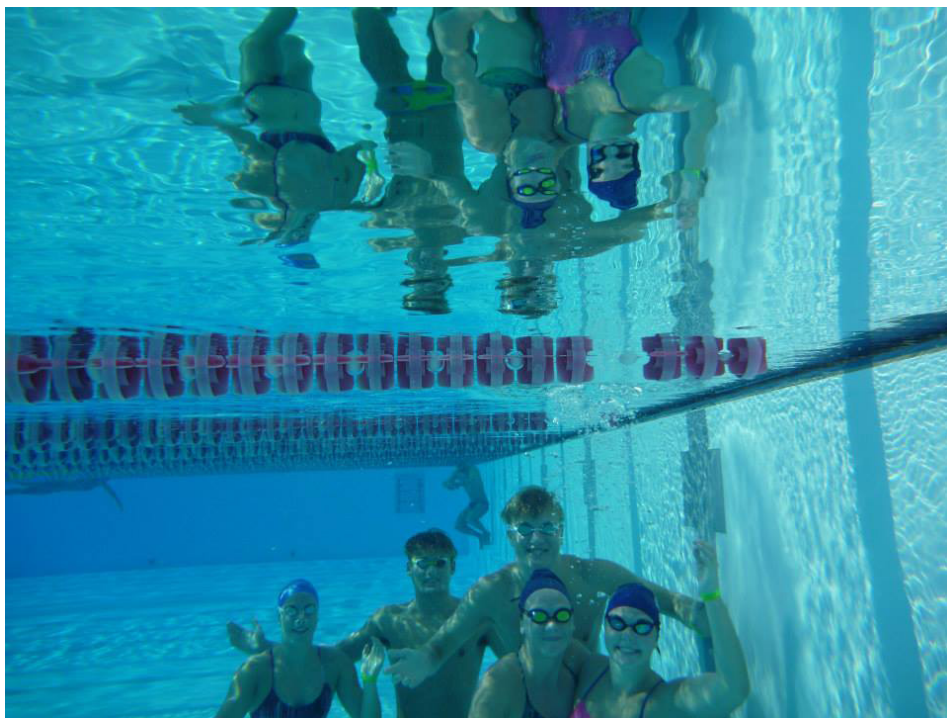


Som vanligt, är upplägget väldigt bra på BEST Centre, och man får det man förväntar sig. Denna gången fick vi lite mer måste jag säga, tack vare allt utbyte med andra. Dessutom tror jag att vi fick en rejäl kick in i simsäsongen där folk vaknade till efter en lång ferie.

Vi åkte en dag till Palma på eftermiddagen, för att få lite avstånd från träningsmiljön. Det var väldigt bra, då vi fick uppleva ett hektiskt och stöjigt (loud) Palma, och det blev så pass att vi ville faktiskt tillbaka till vårt hotell på kvällen igen.



Trond, Maria, Ronny och Anne var på plats och de ställde upp med mycket glädje, bilder och positiv anda. Framförallt ställde Trond och Maria upp med berättelser om fula fiskar, bläck-



fiskar, maneter som vidare gjorde det mindre lockande för mig att hoppa i och simma öppen vatten med dom. Ganska dålig taktik måste jag säga, då när man vill ha med någon på öppet vatten simning, så är det inte väldigt smart att berätta att loch ness väntar på andra sidan. Skämt som att måla glasögen svarta för att inte se haglade, till att visa bett från andra läskigheter på armar visades. Inte nog med det, om det finns en motsats till myggspraj, så är nog Maria det, då hon

hade blivit biten överallt.

Det var ett tufft läger, rent mentalt. Vi låg runt 95000 m på 11 dagar. Mycket sculling och fysisk träning bidrog till detta, annars brukar vi simma lite längre. Sofie kom upp i en bit över 100000. Jag skall räkna ihop det snart.

Det jag kan tycka och det jag ser nu efter helgen i Sarpsborg, är att jag ser väldigt positiva tendenser på de som tränat på under ferien. Även de som varit hemma, där vi har Ragnhild och Sessa att tacka för ett mycket fint jobb på Remmen.

I en återuppbyggnad av ett gäng och mer grundträning för våra simmare, måste jag säga att den relationen mellan hemmaträning och BEST Centre träning, har nu fasat in oss i en mycket fin period. Man kan säga att säsongen börjar nu. Det är bara att rida vidare på den positiva vågen som tar oss snabbt fram i bassängen och sätter skräck i andra simmarklubbars själar.

Vi kanske får återuppleva ett nytt sensationellt Stavanger 2012 i år på UM/JNM i Baerum. Det ser i alla fall väldigt bra ut.

Förnöjd tränare
Andreas Lidholm