

# Trener Øyvind Skogen blogger fra treningssamlingen i Sevilla Spania → oppdateres

Rapport fra Sevilla lørdag:

Vi har brukt den første økten på å rigge båter. Vi har nå alt på plass: båter, årer, katamaran og bensin som er nylig innkjøpt. Lunsjen er inntatt og andre økt blir første på vannet, ca kl. 15:30. (sportshotellet i bakgrunnen på første bilde)

Rapport fra Sevilla søndag:

Søndags øktene er unnagjort og etter 38 km roing pr. båt, 3 timer på vannet pr. båt og 6 timer i følgebåt er vi rimelig klar for horisontalen. Teknisk har begge båtene fremgang, og periodevis går de meget bra. Det er flott å se på når det klaffer. Blemmene på hendene har meldt sin ankomst og sykkelhansken er innkjørte. Ingen har foreløpig problemer med sleiden, og det er bra. Gjengen er positive og har en munter tone.

Rapport fra Sevilla mandag:

Ligger på sengen og triller på en nylig innkjøpt Ferrero Rocher mens jeg går igjennom dagens hendelser. Fokuset utenom treningen dreier seg etter hvert mer og mer om pleie av hender, hvor interessant nå det kan være. Vel, når første hud lag er forsvunnet og neste lag er sprukket opp til en åpen rift så skal det godt gjøres å overse den, den kjennes i iallfall veldig godt. I morgen blir det kun en kort ro økt på morgenen da vi ønsker å vedlikeholde styrken med litt vekter på andre økt. Vi får også litt assistanse av en jente fra Christiania Roklubb på baug første økt. Besteforeldre Unset ankom også i dag. De blir med oss på byen i morgen. En glad og munter gjeng hilser til alle i nord.

Rapport fra Sevilla tirsdag:

Trøbbel med nettet i kveld, men håper det går igjennom. I dag har det vert skikkelig vestlandsk vind og følgelig ingen roing. Ikke den store krisen da diverse kropps deler trenger hvile. Vi byttet om på øktene og kjørte vekter som første økt. Andre økt så vi video fra i går. (Beklager dårlig kvalitet, men Facebook reduserer oppløsningen). Den planlagte byturen ble gjennomført med bl.a. tur innom katedralen. Uansett hva en mener om religion, er bygget et fantastisk kunstverk både innvendig og utvendig. Til tross for fantastisk arkitektur i byen overrasker det vel ingen at det var den planlagte middagen på byen som var høydepunktet. Valgene landet på spekteret fra sverdfisk til biff. Skulle tro at juniorene var fornøyd med middagen på byen, men nei. Det første juniorene gjorde ved returen til sportshotellet var å få med seg den ordinære middagen som serveres der frem til kl 2130.

Treningen tar på og jeg tror de fleste var glade for å komme i seng etter nok en middag.

Rapport fra Sevilla onsdag:

Flott dag med sol, svak vind, og en del varmere. Treningen tar på og de aktive ser mer og mer behov for å slappe skikkelig av, og gjerne sove litt mellom øktene. Vi var så heldig å få låne Sofie fra Christiania Roklub til dobbel firen vår, da de og hadde frafall i båtene deres. Det ble noen vellykkete økter hvor vi kjørte 8 minutter. Andre økt kjørte vi rolig langdistanse med tekniske øvelser. Begge båtene har god kontroll og greier seg bra teknisk. Når det gjelder maten forekommer det litt festlige kommentarer da det ser ut til at kokken har gått på det samme kurset flere ganger etter menyen å dømme. Blikket til de aktive blir rimelig tomt når pastaen med tomat saus skal fortæres eller når den grønne brokkoli stuingen skal settes til livs. Det kunne like gjerne hvert erter stuing som hadde fått seg en omgang i Food prosessoren. Rett skal være rett, noen kjøttbiter vanker det også. Det tar bare litt tid å bli ferdig med det. (Hørt om sko såler?) Vel vel mette blir de. Det positive er at de i iallfall vitser om maten. Gjengen har det i iallfall bra her nede.

Rapport fra Sevilla fredag:

Beklager ingen rapport i går. "The coaches dinner" på kvelden får ta skylden for det. I dag var det til gjengjeld 4 km langdistanse regatta på planen. Våre to båter stilte hvor Truls og Håkon vant overlegent på tiden 15,11 min, hele 40 sek foran andre plass. Jentene fikk låne Sofie og kom på en solid 4. Plass. Det gledelige var at begge båtene greide å få båten med opp i takt til tross for at det er svært tidlig i sesongen. Teknisk sett så det også svært bra ut. Veldig bra jobbet i begge båtene. Vi har også hatt et internt møte med gruppen for å sørge for at det tekniske innholdet i topp etasjen følger med rammen når det begynner å røyne på, enten i båten eller på land. I morgen er det trenings fri. Vi satser da på å konsentrere oss om Sevilla sentrum før lunch og mer perifert etter lunch.

Jeg vil bare si at det er en fantastisk gjeng å reise på tur med. Vi kan være stolte over juniorene som representerer klubben på en flott måte.

Sightseeing i Sevilla lørdag:

Det ble et etterlengtet avbrekk fra all treningen selv om turen ble tilbrakt litt mer i bil enn planlagt. Den som fant opp GPS'en skulle hatt gull medalje. Etter å ha krysset sentrum på kryss og tvers gjennom enveiskjøringer og smau fant vi endelig en parkering som ikke var full, for lav eller stengt. Det tok oss bare 1 og en halv time. Det var yrende liv i byen. Det er kjekt å si rundt og bare nyte tilværelsen. En skjønner at det er krise i Europa når det står flere personer og selger ca. en cm tykke pinner med en lengde på 12 cm i bunter på 10 stk. Hvem i all verden har brukt for det? Det så imidlertid ikke ut til at salget kom til å ta av heller da. Kort oppsummert ble det en del valsing rundt omkring, shopping og ikke minst is som kronen på verket. Det virker som dagen har gjort godt på slitne kropper. Humøret er iallfall upåklagelig.

Rapport fra Sevilla søndag:

To gode økter er gjennomført i dag, 19+15 km. Det vi har erfart og lært på denne samlingen er at alle får til teknikken som skal til. Vi må bare være konsentrerte under hele økten og ta initiativ så teknikken blir stabil. I løpet av disse 10 dagene har alle blitt bedre teknisk og i perioder meget bra. Siste økt er rodd og siste middag spist her nede. Etter hvert som blemmene leges, overskuddet kommer tilbake og hukommelsen blekes, kommer vi nok til å se tilbake på oppholdet med flotte økter og en kreativ kokk. I morgen tidlig kl. 05:30 kjører vi til Malaga for å ta fly via Kastrup til Sola.

Jeg vil bare takke de aktive for et flott opphold sammen her nede, og ikke minst dere der hjemme som har fulgt oss via denne bloggen.