

Hei dere,

Siden sist har vi vært en tur i Portugal og er nå godt inne den andre av tre turer hit. Som seg hør og bør har det både vært ting å glede seg over, samt noen hindringer i veien.

Are valgte å ta den tradisjonsrike «Etter VM-forkjølelsen» i Januar/Februar denne sesongen. Den var dessverre av den mer solide saken, og har hengt i lenger enn ønskelig. Det har medført en del justeringer i treningen, og at han ikke yter helt som ønskelig for øyeblikket. Vi har heldigvis håndtert liknende utfordringer tidligere, så dette skal vi også løse fint.

Ser man vekk i litt fysiske «setbacks», så går ting veldig bra! Kristoffer er i godt slag, teknisk sitter det bra og vi er godt fornøyd med vår nye båt. Nøyaktig hvor bra det går teknisk får vi en pekepinn på i morgen da vi skal gjennom en såkalt «Kleshnew-test». Da setter vi masse måleutstyr på båt og årer, ror en 2000 meter med stigende intensitet og får ut en haug med data om kraftkurver, vinkler etc.

Ellers er det lite nytt å melde.

Torsdag drar vi hjem til Norge for litt «Påskeferie» før vi drar ned hit igjen den 3.april.

Håper dere nyter påskesolen, kvikklunsj og kanskje en Solo Super

Se ellers www.brunstrandli.no for seneste oppdateringer!

Are og Kristoffer

