

# Reseberättelse – Träningsläger 2016 - Torremolinos

## Söndag 27-mars (Påskdagen)

Avresa 06:00 mot Kastrup efter en kort natt då omställning till sommartid ägt rum. Ankomst Malaga och därefter en kort bussresa från till hotellet i Torremolinos.

## Måndag 28-mars

Sol men blåsigt. Gemensam frukost och promenad (25 minuter) till arenan. Vid arenan var det gott om friidrottare! Kvällen avslutade med kul och roliga lagövningar. Dagens prestation(er) tilldelades Emma och Marielle som visade på en härlig inställning och engagemang denna första dag på träningslägret.

## Tisdag 29-mars

Planerings- och genomförandemässigt blev det en splittrad dag. Kast på annan arena, styrketräning, längdhoppstävling med kort ansats, kast på arenan, tävling... Längdhoppstävlingen med kort (8 steps) ansats är ett stående Örgrytearrangemang vi nu deltog i för andra året i rad. Ofint mot Örgryte segrade en FIK-tjej, Tilde, med en Laholmstjej, Filippa, på andra plats. Senare på kvällen deltog Tilde, Judith och Ida på 100m tävling som arrangerades på arenan. Dagens prestation tilldelades Tilde för segern i längdhoppstävlingen och resultatet på 100m.

## Onsdag 30 mars

Viljan att träna och gemenskapen är imponerande. Arenan fylldes på och det var många grupper närvarande samtidigt. Trots många. Spanjorer, Norrmän, Tyskar, Svenska, Amerikaner m fl upplevdes det aldrig trångt. Dagens prestation till Filippa för hennes entusiasm, engagemang och vilja att träna!

## Torsdag 31 mars (Vilodag)

Vaknade till en MYCKET blåsig morgon. Det blev en vilodag med solbad vid poolen. Kvällen avslutades med lagtävling arrangerad av ledarna. Återigen visar sig tävlings- och vinnarinstinkt!

## Fredag 1-april

Morgonen såg ut att lova en vädermässigt fin dag på arenan. I solen var det skönt men från det Andalusiska bergen svepte det ner kylande vindar över arenan. Några kastare begav sig till Mijas för att kunna utöva kast. Övriga genomförde reaktionsövningar på en välbefolkad friidrottsanläggning.

## Lördag 2-april

Lägrets sista träningsdag på arenan. Dagen avslutades med gemensam middag (tapas) på restaurang i Torremolinos. ”-Veckan har gått fort!”, var en kommentar under kvällspromenaden hemåt. I denna träningsgrupp är ambitionsnivån, målsättningar och engagemang är så fantastiskt höga!

## Söndag 3-april

Allt fungerade perfekt och planet landade t o m tidigare än tidtabell på Kastrup. Tack för årets läger!

/Jan-Olof Johansson, Ledare

