Opstartslejr

*I år var der igen opstartslejr i SIF med ny cheftræner, tidligere verdensmester, Jonas Rasmussen. Der var godt spil og højt humør gennem hele lejren.*

Naja Maj Jonassen og Frederikke Langemark

**Fredag**

Lejren startede fredag eftermiddag, hvor alle mødtes i balletsalen og gjorde senge klar. Den gode start blev efterfulgt af et godt træningspas, der både bød på slagtræning og en masse sjov, blandt andet gulerod, som hjælpetrænerne, Emil Langemark og Michael Svejsø stod for.

Årets tema var OL. Vi blev inddelt i 4 hold, som dystede allerede ved aftensmaden, hvor der var en quiz. Taberene skulle piske flødeskum til den lækre æblekage, som var lavet til dessert.

Efter maden var der en kort pause, efterfulgt af en masse sjov i hallen, hvor vi spillede kampe.

Klokken 22.00 blev de små lagt i seng (U9-U13), de store satte sig ind i cafeteriet og så OL badminton. De store lagde sig en halv time efter, altså 22:30.

**Lørdag**

Klokken 08:00 var det tid til at stå op. Morgenmaden bød på alt fra chokolademüsli og cornflakes til brød og te – lækkert!

Så var det tid til træning, denne gang blev vi delt op i 2 hold. Hold 1 startede ude, hvor Emil og Svejsø havde forberedt en masse sjove lege, blandt andet fang fanen (æggeleg).

Da hold 1 gik indenfor, var det blevet tid til at spille en masse badminton, som startede ud med hård benarbejde gennem hallen. Der blev også kørt 2 mod 1 og nogle småspil. Nu var alle udmattede og sultne efter en hård træning, og heldigvis var det også tid til frokost.

Til frokost fik vi lækre pitabrød med alverdens fyld. Igen var der OL spørgsmål på programmet. Denne gang skulle vi gætte hvilken skostørrelse de 3 trænere (Emil, Svejsø og Jonas) bruger tilsammen. Hold 4 gættede det korrekte (132).

Efter frokost blev alle siddende for nu skulle vi se badminton på storskærm i cafeteriet. Der blev spillet en dansk mix, som desværre blev tabt.

Da kampen var slut var det tid til dagens sidste træningspas, som var kampe og gulerod igen.

Alle smuttede en tur i brusebad, så de var klar til den lækre aftensmad og underholdning. Aftensmaden fik vi serveret, der var både lækker hovedret og dessert. Hovedretten bestod af smagfuld kylling og en lækker pastaret, til dessert fik vi lækker vaniljeparfait, chokoladesauce med jordbærkompot. Igen skulle vi gætte, denne gang resultatet af nattens kamp mellem Carolina Marin og Line Kjærsfeldt.

Da aftensmaden var nydt færdig, var det tid til de stores tur på Bakken, mens de små legede gæt og grimasser. Så var det sovetid.

**Søndag**

Lejrens sidste morgen forløb på samme måde som dagen før.

Da det var blevet tid til første træningspas, var der OL holdkamp. Som hold 1 (Kina) vandt. Efter træningspasset gik alle udenfor, hvor vi spillede rundbold (lidt alternativ rundbold).

SIF-lejrens sidste måltid, som bestod af lækre sandwiches, blev hurtigt indtaget, så vi kunne være klar til lejrens sidste træningspas. Det sidste træningspas var både sjovt og hårdt en perfekt afslutning på en fantastisk lejr.