

Po przybyciu na miejsce zbiórki, wybraliśmy się na poranny bieg mający na celu rozbudzenie naszych zaspanych buziek. Po obfitym śniadaniu i przygotowaniu sprzętu poszliśmy pełni wigoru na ścieżkę rowerową, doskonalić szybką jazdę na nartorolkach. Powrót z treningu nie należał do przyjemnych, ponieważ zmęczenie dawało znać o sobie. Kąpiel, obiad, odpoczynek i następny trening. A na nim młodzi mieli cross (bieg pod górki). Prowadzone negocjacje z trenerem na zmianę treningu. Niestety nie skuteczne, trener był nie ugięty. Grupa starszych wylądowała na rowerach. Przebiegł on na spokojnie ;). Wieczorem doskonalenie techniki na nartorolkach spowodowała, że niektórzy powinni mieć jutro bolące nogi. Jutro kajaki więc do nóg dotącają ręce i plecy :D









