

Sportsferie: Tennis og træning med havudsigt

Tilsæt din yndlingsport professionel træning og palmesus. Politiken følger trenden og er taget på sportsrejse til La Palma.

JUDITH BETAK, LA PALMA

Jeg tørrer sveden af ansigt og hænder, tager endnu en slurk af vandflasken, og så er jeg klar til at fortsætte dagens første tennislektion.

Serv er på programmet, og lige nu handler det mest om teknik. Lotte ser os serve og retter: »Prøv at ramme bolden, når du er helt udstrakt. Kraften i serven kommer fra dine ben«.

Vi får forskellige råd, alt efter niveau, og hvad der kan gøre den enkeltes serv bare lidt bedre, og det psykiske glemmes ikke. Der er ros og opmuntrende råd, når det lykkes os at følge anvisningerne. Lotte presser min højre arm bagud: »Ketsjeren skal helt herom. Så rammer du rigtigt. Kan du mærke det?«.

Ja, det kan jeg. Bolden synger i ketsjeren. Senere mærker jeg også muskler, som jeg vist ikke har brugt i årevis. Lidt efter udvider vi. En server, og én returnerer sig bedst på banen – taktik.

Nogle af os har været på tennisrejser før, andre prøver det for første gang, og de er sikre på, at det ikke bliver sidste. Vi

er et godt billede på den trend, som man har kunnet se i rejsebilledet gennem de senere år, hvor stadig flere vil bruge deres ferie på at dyrke sport.

Det er min tredje tennisrejse. Tove og Kurt Kivig, som jeg er på hold med i dag, er på deres femte.

»Vi vil gerne blive bedre til at spille, og samtidig er det en hyggelig uge sammen med andre, som har samme interesse. Det er en rigtig god måde at holde ferie på, og vi har faktisk allerede bestilt forårets tennisrejse. Den går til Porto Santo«, fortæller de.

Lotte hedder også Gundtoft og har både en pædagogisk og tennismæssig baggrund for at lære os at blive bedre til spillet. Hun er tidligere dansk mester og professionel tennispiller, som valgte trænervejen. I dag driver hun blandt andet All In Tennis Camps, og jeg er med på firmaets første tennisrejse.

»Når vi har holdt vores en- eller todages tenniscamps rundt om i Danmark, er vi tit blevet spurgt, om vi også arrangerede tennisrejser. Det var tydeligt, at der var interesse for længere træningsforløb, og at folk gerne ville bruge ferie på det. Jeg tror, at folk generelt er blevet mere bevidste om, at fysisk velvære er vigtigt«, siger hun.

Ingen tvivl om, at vi får fysisk velvære her. Det mærker vi hver eftermiddag, når vi efter endt træning dejser om i en blød stol i skyggen med en velfortjent kølig drink.

Men det fysiske er kun et af de fire elementer i tennis – og i alle sportsgrene i øvrigt – som Lotte har visualiseret for os med fire legoklodser, som gerne skal ende med at hænge sammen: En for det

FIT FERIE.

Træning på tennisbaner omgivet af bananplantager i solskin og med udsigt til det store blå Atlanterhav er den ultimative ferie – i hvert fald for os her på La Palmas sydvestkyst. Lotte Gundtoft retter og giver gode råd. Med sig har hun yderligere to trænere, som sammen med hende står for vores daglige træning på to gange halvanden time. Foto: Judith Betak og Kurt Kivig

tekniske. En for det taktiske. En for det fysiske og endelig en for det psykiske.

Storslået natur mellem vulkaner

Fra tennisbanerne kan vi se uendeligt ud over havet, der går i ét med himlen i en diset horisont. Tennisbanerne ligger på toppen af et p-hus, og der er 180 graders udsigt over Atlanterhavet. På den anden side af vandet – langt, langt borte – ligger USA.

De seneste dage har der været mere end frisk vind, som i den grad har drillet os og gjort det næsten umuligt at tøjle de gule bolde. Men i dag, hvor vi server, er der heldigvis kun en svag brise, som er dejlig kølende i solskinnet.

Nu kan vi se ideen med at anlægge tennisbaner på de flade tage over de store hotels p-huse og udnytte de vandrette arealer, der bestemt ikke er for mange af her på vulkanøen.

Hotellet hedder Princess og er omgivet af bananplantager på sydvestkysten af La Palma, en af de yderste af De Kanariske Øer mod Atlanten. Øen er dannet over millioner af år ved det ene vulkanudbrud efter det andet. De høje kratere ligger i række fra nord mod syd i øens bjergrige indre. Det nederste, kun få kilometer fra os, er Teneguía, som i 1971 føjede 7 km² til øens størrelse, da vulkanen gik i udbrud.

Der er kilometervis, nogle brochurer siger 800, andre 1.000 km afmærkede vandrestier i denne storslåede natur mellem udslukte vulkaner, lavaklipper i pinjeskov og langs kanaler, som fører vand fra bjergene ned til byer og marker.

Men det må blive en anden gang. Denne ferie handler om tennis, og lige nu

FAKTA

Sådan kommer du på tennisferie

'All In Tennis Camps' stod bag rejsen til La Palma. I foråret 2018 har bureauet en tennisrejse til den portugisiske ø Porto Santo.

La Palma & Teneguía Princess er et all inclusive-ressort med bl.a. 6 tennisbaner. Ressortet har egen tennistræner tilknyttet.

All In Tennis Camps har danske trænere med på rejsen.

www.allintenniscamps.dk
www.visitlapalma.es

server og returnerer vi. De to vigtigste slag, for uden dem ingen tennis, som Lotte siger.

Vi sveder. Sidst på eftermiddagen begynder musklerne at lade høre fra sig, men det kan ikke forstyrre tilfredsheden over, at det nu er over halvdelen af 'den nye serv', som sidder lige, hvor den skal. rejser@pol.dk

