

# Ultraveckorna

Bidrag från Rune Larsson  
2009-02-17

## Ultraveckor i Portugal

Snart dags för en tripp till Portugal. Till Monte Gordo, vid Atlantkusten helt nära spanska gränsen. Där ska jag vara ledare på Trainingcamp i två veckor.

Trainingcamp är en fantastisk skapelse. Evenemanget pågår från vecka 8 och 15 veckor framåt. 150 &ndash; 200 personer köper in sig på en eller ett par veckor och deltar i aktiviteterna efter lust och förmåga. Vi bor på ett 4-stjärnigt hotell med en massa faciliteter. Varje dag är ett slags smörgåsbord av aktiviteter där den som vill röra på sig kan välja allt mellan stavgång, olika sorters gympapass, till löpning och stillasittande avsluta dagen med att lyssna till en föreläsning. Alla kan verkligen vara med och alla kan hitta sitt tempo, sina gelikar, och sina aktiviteter. Jag ska vara ledare på löpningen. Under veckorna 9 &ndash; 10 ska Kent Sjölund och jag ansvara för ultradistanspassen. Vi kommer att erbjuda gemensamma löpturer på upp till fem mil. Tempot blir lågt. Syftet är att springa tillsammans och umgås, samtidigt som vi kommer ut och ser naturen där vi drar fram.

Femmilarna, som vi ska köra två varje vecka, är utmärkta tillfällen för dem som vill utmana sig själva och springa längre än vad de gjort tidigare. Vi har haft 13-åringar som klarat 5-milarna, vi har haft deltagare som tidigare aldrig sprungit längre än 15 kilometer. Alla som startar med oss kommer fram och vi garanterar att ingen blir lämnad ensam och sist.

Det finns en formel för att få människor att överträffa sig själva och våga anta utmaningar, som till exempel att springa fem mil. Först ska de inse att de vill springa långt. Vi har fyra olika femmilskombinationer som drar fram genom trevliga landskap. Den sociala biten framhålls också. På våra långpass umgås vi och vi stannar och äter lunch på något café och tar en snabbfika eller ett par andra caféer. Man lär känna den man har sprungit fem mil tillsammans med.

Nästa steg i formeln är att få deltagarna att tro att just de klarar fem mil. Tron stärks när de får höra att vi mellan 2006 till 2008 har haft 263 starter på femmilarna och samtliga har kommit fram, trots att många av dem tvivlat på sig själva innan de startade. Tryggheten vi erbjuder, att ingen blir lämnad av gruppen, stärker tron på att utmaningen är rimlig.

Slutligen ger vi deltagarna femmilspasset. Vi åker ut med buss och löper tillbaka till hotellet.

Jag har gjort mycket inom idrotten, men jag kan ärligt säga att femmilspassen på Trainingcamp tillhör karriärens höjdpunkter.

Om du vill vara med kan du gå in på [www.springtime.se](http://www.springtime.se) och kolla om det finns platser kvar. Kommer du ska du bli väl omhändertagen &ndash; det lovar jag.