

# Första ultradagarna

Bidrag från Rune Larsson  
2009-02-27

## Trainingcamp-rapport 1

Fem dagar på Trainingcamp i Monte Gordo, på den portugisiska kusten. Vi är 140 personer på Trainingcamp. Alla sorters människor, från småbarn till ålderspensionärer, från svenska mästare till nybörjare. Jag stortrivs i den miljön.

Min uppgift är att tillsammans med Kent Sjölund leda de långa lugna löppassen. I måndags sprang vi 30 km på förmiddagen och 14 på eftermiddagen. På tisdag blev det sju kilometer på morgonen och 24 på eftermiddagen. På onsdag tog vi en buss ut och sprang 51 kilometer tillbaka till hotellet. Tempot var lugnt, vi höll ihop gruppen, stannade och åt lunch efter 24 km och köpte glass efter 44 km. Vi fick en behaglig heldagsutflykt där vi fick se olika miljöer. Samtidigt fick vi utmärkta chanser att lära känna varandra. På torsdag sprang vi 14 km på stigar bland kullarna norr om Monte Gordo. Bergspass kallas det, men så särskilt brutal var inte topografin. I skrivande stund är det fredag och vi har löpt en mil innan frukost och tänker dra ut på halvannan mil innan middagen.

Trainingcamp fortsätter fram till mitten av maj. Gästerna kommer hit på en eller två veckor. Jag själv stannar en vecka till. Dock åker jag tillbaka i april för en ny tvåveckors tjänstgöring som ledare.