

## Trainingcamp Vecka 15 - 16

Bidrag från Rune Larsson  
2009-04-24

### Trainingcamp vecka 15 - 16

Nu är min insats på årets Trainingcamp avslutad. Det var två fantastiska veckor. Höjdpunkterna var många. Jag tar några av dem och listar i kronologisk ordning.

5 april: Kom till Monte Gordo via ett SAS-plan och Arlanda. Roligt att träffa gamla kämpar och nya bekanta.

7 april: Jag var ledare på Kids-club. Ansvarade för att aktivera 11 barn i åldrarna 5 till 12 år i tre timmar. Körde först en godis-frukt-vattenflasketningstävling i skogen. Därpå djungelfotboll. Det gick bra.

8 april: 5-milen, på gästernas begäran. Vi var 22 löpare som sprang en runda på 53 kilometer. Solen sken och vi umgicks i en stor familjär klunga. Tre gånger stannade vi och fikade. Alla klarade sig galant. Flera av deltagarna överträffade sig själva vad gäller löpt distans. 5-milarna är mina personliga höjdpunkter under Trainingcamp. På kvällen höll jag föredrag om löpturen över Amerika.

8 april: Bergspasset.

11 april: Pricka tiden. Jag var rundningsmärke vid vändpunkten. På eftermiddagen sprang vi 24-kilometern. Sista-kvällen-med-gänget-festen på kvällen. Våldigt roligt och väldigt god mat!

12 april: Separationsångest när gäster åker hem. Glädjens återseende när nya bekanta kommer till Trainingcamp.

15 april: Höll föredrag om Amerikalöpningen även denna vecka.

16 april: Bergspasset. Jag sprang 14-kilometern. Därpå var vi sju löpare som sprang från Odeleite till Monte Gordo. Åt lunch i Azinal. "Ska vi göra en Medoc?" frågade Krister Lind. Det gjorde vi, och tog ett glas rödvin till smörgåsen. Varför? Jo, bara för att ingen av oss tidigare druckit vin under en löptur. Vi som sprang hem hade en fantastisk resa till fots. 29 kilometer var det från Odeleite och med 14-kilometern först blev dagen till en ultradag. Linus, 8 år, ville springa med oss till Monte Gordo. Han hade lyssnat på föredraget om amerikalöpningen i går kväll och tydligen blivit inspirerad. Jag högaktar 8-åringar som man måste övertala att inte springa så långt. Jag tror att han kan klara sträckan nästa år om han tränar lite. Han har kanske klarat det redan i år, men jag misstänker att det fanns en risk att han inte tyckt det varit särskilt roligt sista halvmilen om han blev trött. Med den attityden Linus har ska det bli roligt att se vad han utvecklas till. Löpare eller inte löpare, så är i alla fall attityden av det slaget att han kan åstadkomma vad som helst.

17 april: Jag ledde ett fartlekspass för tjejer. Party på Nox på kvällen. Trevliga människor. Jag har en fobi för dans, men två kvinnor lyckades få upp mig på golvet och dansa foxtrot med mig till discomusik. Det torde ha sett märkligt ut, men jag vägrar disco. Och jag hade roligt när vi dansade.

18 april: 24-kilometern. Vi var en stor klunga som hade trevligt tillsammans. Fika i Castro Marim. Jag fick förmånen att

springa med löpare som aldrig sprungit så här långt tidigare.

Sista-kvällen-med-gänget-festen. Trevligt som vanligt. Satt uppe och pratade med trevliga människor till klockan 2 på natten.

19 april: Åkte hem till Sverige. Jag är mycket nöjd med tiden på Trainingcamp. Jag har fått möjligheten att umgås med trevliga människor.