

# Träningsläger Portugal 19-26 februari 2008

**Tisdag** morgon gick vi upp kl 02.20 och lämnade huset kl 02.50. Det tog inte lång tid innan Mattias föll i koma för att vakna upp drygt 2 timmar



senare. Vi hämtade upp Jonas i Almunge och fortsatte sedan mot Skavsta. När vi kom dit så väntade vi in tjejkerna och checkade sen in vårt bagage. Eddie kom sist när alla hade gått mot säkerhetskontrollen och "gaten" som var mest en dörr ut på landningsbanan. När vi väl kom på planet så somnade många snabbt men Matte vann nog här också. När vi kom till Porto var alla

lite piggare och när vi väntade på bagaget så fick alla sitt bagage utom tvåpers, jag och Mattias för vi hade våra innebandyväskor och de var specialbagage så vi skulle tydligen hämta dem någon annanstans. När alla hade fått sitt bagage gick vi för att hitta personen som vi skulle få bilarna av men han hade åkt med en buss till flygplatsen och vårt flyg var en halvtimme för tidigt så vi fick vänta ett tag på bilarna. Vi fick två minibussar och när vi delat upp oss blev det Anders, Mange, Tompa, jag, Matte, Rebecca, Adam och Alexandra i en buss och Roine, Ante, Eddie, Jonas, Malin, Lisa, Anna, Amanda och Sofie i en. Portugisen, som vi fick bilarna av, körde Anders buss för han skulle hoppa av i en stad på vägen till våra bungalows.

Det var drygt 20 mil till vår camping men mest var motorväg så det gick ganska snabbt. När vi kom fram så hade vi delat upp de små stugorna följande: Vi hade två fyrbäddsstugor och två sexbäddstugor. I en 4-bäddsstuga låg Ante, Tompa, Mange och Jonas och i den andra så låg Roine, Anders och Eddie. I 6-bäddsstugorna låg jag, Matte, Adam, Rebecca och Alexandra i en och Malin, Lisa, Anna, Sofie och Amanda i en. När vi hade boat in oss så var det dags för lunch. Jag och Matte gick in till Roine och Anders och åt och Eddie gick in i vår stuga för att laga mat. Vi började veckans kulinariska matlista med makaroner och korv som räckte nästan hela veckan.

Till det första träningspasset var det tänkt att vi inte skulle åka så långt eftersom alla var trötta efter att ha gått upp tidigt och bara suttit still hela dagen men med Ante som kartläsare så blev det en 40-minuters runda, fast det var ju bara småpotatis om man jämför med andra träningspass. Alla var friska och tränade och det var fin terräng med fin tallhed, bra väder och väldigt lite taggbuskar på marken. Det gick snabbare att komma hem när vi hade rekat hela området på vägen dit, men de hade grävt upp vägen på ett ställe så vi fick ändå åka runt. När vi kom hem till

stugorna var det dags för middag och nu blev det samma som till lunch, korv och makaroner "jippie!". Senare på kvällen så åkte vi till en stor mataffär och köpte mat till dagen efter, H21:orna köpte ett varsitt 4-pack kinderägg för att samla på Simpsonsfigurer och Eddie köpte 20cl:s Coca-color för att de inte skulle bli avslagna "wtf?".

Till **onsdagens** förmiddagspass så blev det en bom, men det blev ju inte lika stor bom som dagen innan. Man får väl vara glad att vi kom fram i alla fall. Ante klagade på att kartorna inte stämmer men man får väl improvisera lite. På dagens karta så var alla stigar borttagna så jag blev lite fundersam när jag kom fram till en asfalterad väg som inte var med på kartan. Annars gick det bra förutom när vi skulle hem igen och Jonas



hade lyckats förstöra dörren när han skulle dricka lite vatten när man varvade förbi bilarna. Det vita hjulet ska vara under kanten så att dörren ska rulla på det. Men vi lyckades fixa det så allt blev bra och vi kunde åka hem till stugorna.

När vi kom dit så var det bara att duscha och vänta på lunch i pappas stuga. I Anders och Roines stuga blev det ännu en gång

**!!KORV & MAKARONER!!**

"jippie!". Tur att man kan äta lite ny mat när man är utomlands för en gångs skull. Eftermiddagspasset blev på en rund karta utan meridianer och allt annat utom höjdkurvorna så det var viktigt att vara med på kartan hela tiden. Jag blev tvungen att springa med pappa så det blev mer eller mindre ett intervallpass. Vi var två och två för att pappa hade sagt att det blev för jobbigt att orientera för man anstränger sig så mycket om man är själv. Men nu fick jag ju springa som en jävla antilop så

fort det var pappa som orienterade.



När vi kom tillbaka till stugorna så var det bara att vänta på maten igen. Nu var korven slut så nu fick vi äta pasta carbonara från pulverpåsar tillsammans med resten av makaronerna. Men makaronerna tog ändå inte slut efter fyra måltider. Jag tyckte det smakade gott men pappa tyckte inte det smakade så bra så han ville inte köpa dem igen. På kvällen åkte vi till mataffären och "the big boys" köpte kinder ägg, igen.

**Torsdag** förmiddag blev ett långpass på 10,3km med var 2 olika slingor. Jag, Tompa och Mange sprang åt ett håll på ena slingan och Ante det andra hållet sen skulle vi ta sista slingan tillsammans. Orienteringen gick bra men det var ganska kuperat och mycket taggbuskar så jag blev sjukt trött i benen. När vi kom tillbaka efter den första slingan så fick jag i alla fall vila ett par minuter för Ante hade inte kommit än. Nu hade vi bara den kortare slingan kvar men jag var helt slut i benen men jobbade ändå på för att hänga med grabbarna. När vi kom till näst sista kontrollen så tvingade de mig att orientera till sista kontrollen och de försökte psyka mej med allt de kunde men jag spikade kontrollen och sen var det inte så långt kvar till mål.

Efter förmiddagspasset åkte vi ner till havet och badade gjorde de som ville: Malin, Lisa, Anna, Sofie, Amanda och Anders (såklart). Det var



väldigt stora vågor och de enda som var på stranden var vi och några ryssar. När tjejerna och Anders hade badat klart så gick vi tillbaka till bussarna. När vi kom tillbaka till stugorna så var det samma visa igen, duscha och sen vänta på maten, som var lasagne, så vi slapp ju makaronerna i alla fall.

Eftermiddagspasset var kontrollplockning med 2 kontroller och sen var det tre st bon och sen ett tiotal kontroller kvar. Men eftersom jag var så trött sedan förmiddagspasset så tog jag bara de 3 bona och sen satte jag mej och fotade vid en senare kontroll och där avslöjade jag Andreas med både bild och video att han inte var vid kontrollen. När jag sedan kom tillbaka och visade honom att han inte hade varit vid kontrollen blev han ganska sur så jag vågade inte säga något mer. Han säger att han såg kontrollen och sen sprang mot nästa men han vände 10-15 meter från kontrollen. Det var grymt fin terräng och mycket god sikt. När vi kom



hem så var det bara att duscha och jag vågade inte reta Ante på ett tag för jag trodde att han skulle spöa mej. På kvällen kom orienterings-jopparna från Portugal till campingen för att kolla om allt var bra. Pappa ville byta 2 stadskartor mot en annan karta och det gick ju bra och sen så skulle de snacka om en massa annan skit som verkade ganska boring. Jag, Matte,

Adam, Alexandra och Rebecca stod och väntade utanför receptionen för vi skulle ju gå på restaurang idag, men de snackade på och sen skulle de ha en massa restaurangtips och prata om "typisk portugisisk mat". Det var tydligen mycket mat som var typiskt portugisiskt, fast det var ju ganska kul att lyssna på när pappa och Eddie försökte prata engelska med portugiserna som inte heller kunde så bra engelska. Vi fick två tips och vi åkte till ett av restaurang-tipsen och den hette Florestal som betyder skog. Där fanns det biffstek med pommes så det dög men det hade varit godare med en rejäl klick bearnaisesås till. En rätt på restaurangen var fyra olika sorters kött med pommes eller vanlig potatis. Det fanns mat så det räckte och blev över och det var ganska billigt.

På **fredagen** så skulle vi vara borta hela dagen så då var vi tvungna att ha matlåda. Pappa gjorde i ordning stugans största kastrull med pastasallad och tog med. Första passet var ganska långt bort så det tog ett tag med bil. Efter 1h och 10min så var vi ca 2 km från kartan men bilen framför oss lyckades ta fel väg så vi kom dit 40 min senare och vi åkte på en skitväg som knappt gick att åka på. Matte sov nöjt hela vägen fram men huvudet flög som en studsboll fram och tillbaka. Vi hade fått tips om att det här var den finaste terrängen som vi skulle springa på men den sög mest hela tiden och det var bara massa jävla taggbuskar överallt.



Det var 3 olika slingor och jag började med mellanslingan. Jag var sliten sen tidigare i min vad och orkade inte riktigt. Jag fick ont i början av banan och sen domnade jag bort så jag stannade efter min första slinga och tog bilder och åt istället, vi fick tillslut i oss hela halva kastrullen med



pastasallad! Anders tyckte det var ganska konstigt att vi fick i oss all mat. När alla hade kommit tillbaka och ätit så åkte vi ner till havet och idag badade dom flesta. Det var ännu större vågor och när alla hade badat klart så gick

vi tillbaka till bussarna och åkte mot nästa träningspass.

Eftersom förmiddagspasset var ett långpass så hade pappa planerat in ett medeldistanspass men blev ganska chockad när han såg att banan var 8,9 km. Alla kortade av banorna utom en person och det var Anders. Han sprang hela banan som han hade gjort med alla andra banor vi hade sprungit. Sen var det hem igen och duscha och vänta på mat. Eddie skulle åka och köpa pizza till mej, Matte, Roine, Anders, Alexandra, Adam, Rebecca och sej själv. När han kom till pizzerian så hade de inte satt på ugnen än så han skulle få komma och hämta dem lite senare så han kom tillbaka till campingen och sa att han behövde bärhjälp. Då anmälde Mattias mej som frivillig så jag fick åka och hämta pizzorna med Eddie. Men när han sätter sej i bilen så lyckas han stå så nära asfalkanten med bilen så han får ner hela nosen i diket (applåder). Jag hämtar de stora grabbarna och de får putta på så han kommer upp på parkeringen igen. Sen åker vi iväg från campingen mot pizzerian som låg en bit bort. När vi kommer dit så lägger nisse-lassen fram sju pizzor och vi tar emot dem, pröjsar och sticker. En bit tillbaka så säger Eddie "faan också, det är en för lite" och mycket riktigt, vi är 8 st som ska ha mat och bara 7 pizzor. Så det måste ha blivit nåt fel i kommunikationen mellan portugisen och Eddie. Eddie fick ta lite från Alexandras pizza istället och ge sin pizza till Anders.

På **lördagen** så tog några vilodag och några sprang ett pass. Jag sprang en av två slingor på en 8,8 km bana.



De som inte sprang var istället ute och fotade vid några kontroller. Anders, Mange och Ante sprang hela banan Tompa vilade sin vad som var svullen och röd. Eftermiddagen åkte vi till en stad för att shoppa. Fast det var inte så många portugiser ute på stan och det var många som tröttnade ganska fort. Det som var lite roligt var när tjejerna (Malin, Lisa, Anna, Sofie

och Amanda), lyckades tappa bort Amanda när hon provade kläder. De kom tillbaka till parkeringen där alla stod och väntade. Amanda som inte visste vart de hade tagit vägen när hon kom ut ur provhytten och hade letat utanför affären och butikerna runt omkring medan resten av tjejerna letade i affären de var i från början. Amanda gick då tillbaka till bilarna tidigare för hon trodde ju att de hade gått ifrån henne. När tjejerna kom tillbaka till bilarna så hade Amanda gömt sej i baksätet på bussen och tjejerna såg jätterädda ut och Malin trodde att hon hade blivit kidnappat eller något. Men när Amanda kollade fram mellan sätena så

blev de ganska arga men även lättade att hon var tillbaka. Sen skulle vi ju hitta något matställe och först åkte vi till en Kinarestaurang, men den var ju stängd (som tur var). Sen blev det tillslut Donken men det blev ju också ganska svårt att hitta med den skyltningen som fanns. När vi hade ätit klart så skulle vi även leta efter en bowlinghall och vi hade fått ett tips från en person där vi tankade så vi åkte ut mot det han hade sagt och när vi kom ut i de mindre delarna av staden så var det en stor bowlinghall med bar och projektor med bilder från Premier League och 8 st bowlingbanor. När vi parkerade så var det fullt med bilar utanför så jag



trodde först det skulle vara massvis med folk, men det var nästan tomt så det var bara gå in och betala och börja spela. Vi fick spela 2 rundor och tillslut blev Alexandra bäst före Anders. Nu var det bara att åka tillbaka till stugorna och ta det lugnt.

Jag bommade några kontroller men



På **söndagen** hade vi en sport-ident tävling som portugiserna hade fixat.

Jag annars gick det bra, men jag domnade bort i vaden igen. Bäst av herrarna blev Roine före Mange, bland tjejerna vann Amanda före Sofie.



På eftermiddagen så var det långpass på en karta med mycket stigar och vägvalsmöjligheter, jag domnade i vaden även här. Vi körde gemensamt i lugnt tempo och jag gick av efter knappt en timme medan Ante, Mange, Roine och Anders sprang hela. Jonas sprang längre än mej men kortare än resten av gänget. Det här passet var det regn och det började precis

när vi startade och slutade aldrig. Det var totalt ösregn och man såg knappt nåt för att det var så mycket vatten som föll ner de första 10-15 minuterna. När vi kom hem i stugorna så var det bara duscha, igen. Sen hade gubbarna bokat bord för alla på campingens restaurang till i kväll och det skulle klubben bjuda på. När vi kom in i restaurangen så var det första vi såg ett stort bord med bara efterrätter, bakom det stod ett stort bord med förrätter och längs ena väggen stod varmrätten och en soppa som var nån grönsaksoppa som smakade potatis. Till förrätt så var det mycket friterat som kyckling, räkor och kött. Sen fanns det sallad och korv m m. Till varmrätt så blev det kyckling eller fisk med pommes eller vanlig potatis. Till efterrätt fick vi bakelser, chokladmosse och fruktsallad mm. När alla var mätta och belättna så var det 4 personer kvar som åt, familjen Pousette/Andersson såklart!

När alla hade ätit upp så avslöjade Eddie lagen för stafetten som skulle gå dagen efter. Jag kom med Ante och Sofie. När vi gick ifrån restaurangen mot stugorna så var alla mätta men behövde åka till affären igen för att köpa mat och grabbarna skulle ha kinderägg. Dom hade ännu inte fått alla 10 olika figurer som det gick att få. För att hjälpa dem på traven med att få alla så hade jag och Mattias också börjat köpa kinderägg. När de hade 7 figurer så fick jag och Mattias två nya figurer åt dem, nu fattades bara Lisa Simpson, men de hade tio st Bart och Marge. De hade också drygt hundra andra figurer som de hade lyckats samla ihop under lägrets gång.

På **måndag** förmiddag så var många trötta och slitna men jag kände mej pigg fast jag domnade bort i vaden första träningspasset. Jag körde på ändå och kom ikapp och sprang ifrån pappa sen sprang jag med Jonas hela resten av banan förutom några olika vägval, och när vi var på väg hem så tog han ett fel vägval runt en höjd och jag fick en rejäl lucka och kunde springa ifrån honom hemåt. Till lunch fick vi äta rester och det blev resten av makaronerna som vi inte hade ätit upp med bacon. Nu var det bara stafetten kvar och vi skulle springa 2 varv på ca 950 meter i var.

När vi kom fram där vi skulle vara så sprang Alexandra och Eddie ut med kontroller, Alexandra sprang inte de sista dagarna för hon hade ont i foten. När de kom tillbaka så var det tävlingsinformation om gafflingarna och hur man skulle se vilken kodsiffra man skulle ha. Först sprang de äldre grabbarna, sen tjejerna och sist de yngre grabbarna. Anders och Malin fick hoppa in i yngre grabbsträckan för att vi skulle få ihop lag. Tillslut så blev det Adams lag med Mange och Rebecca som tog hem segern efter att Malin bommat bort sej på den sista sträckan. Malin sprang med Roine och Amanda. Trea kom Ante, Sofie och jag. Jag gick ut lite före både Anders och Matte men jag visste vart alla kontroller som jag skulle ha satt för när jag bommade på första slingan så hittade jag nästa slingas kontroller. Mattias sprang in det skadedrabbade och sjuka laget med Lisa och Tompa på en 4:e plats före Anders som sprang med Anna och Jonas. När vi hade sprungit klart så joggade alla ner några kontroller medan Alexandra och Eddie tog in kontrollerna. Innan vi åkte därifrån tog vi en gruppbild i solljuset och sen var det bara att börja rulla hemåt mot stugorna.

Ikväll skulle vi gå ut och äta så det blev Donken igen förutom gubbarna+Alexandra som skulle äta på Florestal, så de fick sitta och kolla på när vi åt för de var tvungna att skjutsa hem oss andra innan de kunde dra. Innan vi åkte hem så åkte en minibuss till affären för att köpa frukost till dagen efter. Grabbarna köpte de sista paketen kinder ägg innan hemresan. Det blev en nervös äggöppning men det blev ingen Lisa idag heller. Eftersom Malin fyllde år den 26:e så blev det tårta klockan elva i tjejernas stuga. Eftersom 11 portugisisk tid är 12 svensk så fick vi komma tidigare.

Alla var bjudna utom gubbarna, de skulle ju ändå upp och köra morgonen efter så det var ju bäst om de fick sova. När Malin skulle blåsa ut ljusen på tårtan så hände det inte så mycket. För när hon blåste ut ett ljus så tog det inte lång tid innan det tände sej själv så hur mycket alla än pusta och frusta så fick vi tillslut ta och doppa dom i vatten. Men det var en god tårta även om toppningen bestod av saliv. När kalaset var över och Malin hade fått sina presenter, bl a ca 120 st kinderäggs-figurer så fick vi gå hem och sova.



**Tisdag** morgon så var det bara ta sin packning och lägga i bussen och åka. Innan vi lämnade parkeringen så knäppte Tompa kort på alla i



bussen och Matte började klaga på att nån hade väckt honom med sin blyxt, han lyckades alltså somna innan vi lämnade parkeringen. Som vanligt så hakade Alexandra ganska snabbt på i sovklubben. När vi kom till flygplatsen så stod han som hade kört oss från flygplatsen och väntade på oss. Han tog bilarna och vi gick för att checka in vårt bagage. När vi kom ner till tax-free butikerna så sprang Eddie

runt och letade efter cola men vi hade inte sett nåt så han fick leta vidare. När vi kom på planet så hade Adam och Jonas hittat cola men inte Eddie så han var lite grinig att de inte hade sagt nåt till honom tror jag. När vi kom hem så fick alla sitt bagage och vi gick mot bilarna. Matte föll ännu en gång ner i koma för att vakna senare i K-by.

//Robin Pousette

