

Träningsläger i Höör.



För åttonde året i rad genomförde vi vårt träningsläger. Första året var vi i Skära lid och dessemellan har vi en gång varit på Frostavallen. Ingen av dessa platser går dock upp mot grottbyn i Höör. Man kan ju undra varför vi inte är flera. För varje år blir vi någon färre. Fast hade vi varit flera detta år så hade vi inte fått plats under tak när vi grillade. Det regnade ganska mycket just då. Nu satt vi där tätt samman, blev helt inrökta och grillade vår korv och drack vin till. Men det var på kvällen det, innan dess hade vi hunnit med en massa annat. Utan Lasse hade det här träningslägret inte gått att genomföra. Han snitslar banan och det är en förutsättning för att vi skall hitta runt. Anki hade lagat en jättegod köttfärssås och jag (Siv) hade handlat resten av maten. Sen hjälps vi alla åt med disk och annat. Vi samlades klockan tio på förmiddagen. De som skall sova över bäddar sängen och tar in sin packning. Vädergudarna var inte med oss riktigt detta år. Genomgången av banan på kartan fick göras inomhus. Men sen sprang vi ut. Lasse och Rose-Marie promenerade. Helena och Anki sprang en lite kortare runda än vi andra, dock var för sig eftersom Helena ännu inte riktigt kommit tillbaka efter Victors födelse. Men hon är på god väg. Vi som sprang den långa rundan (c:a 25 km)var Magnus, Vilberg, Anders, Anita, Lars-Ingvar, Ove och jag själv. De fyra förstnämnda hade lite bättre fart under fötterna. Banan var med tanke på den långa vintern ganska bra. Det var blött endast på några ställen. Magnus blev ju förra året som en raket efter att ha intagit en "Squeezy" vid de skällande hundarna innan "branta backen" så därför blev det i år vår squeeze-station. Blev vi som raketer? Jag tror att jag blev lite piggare. Uppe på branta backen i ett stort träd kunde ett örnbö (tror vi) beskådas med de ståtliga fåglarna cirklande runt. Ingen sprang vilse i år. Ett tag trodde vi att Lars-Ingvar villat bort sig men så var inte fallet. Han tog det bara lugnt den sista biten. Eftersom solen lyste med sin frånvaro så blev det inget vilande i gräset efter intagandet av spaghetti med köttfärssås. Den smakade lika gott som alltid. Vi vilade i stället i våra grottor. Några slumrade till, vi var också några som passade på att testa lite yogaövningar som skall vara bra för löpare. Det kändes rätt bra efteråt. Så blev det som vanligt en liten rundtur i omgivningen runt campingen trots duggregnet. Ja så grillade vi på kvällen som jag tidigare nämnt. Söndag. Efter frukosten så begav vi oss ut för att plocka ner snitslar. Vi delade upp oss i två grupper som

sprang banan från olika håll. Vilberg vrickade foten och fick ta det lugnt resten av banan. Anki och Gerd som skulle springa så där en mil hade lite problem med orienteringen på kartan och sprang ganska mycket längre än vad de hade tänkt, det blev till sist 14 km. Ja, sen var det slut för denna gång, trots det dåliga vädret hade vi det jättetrevligt. Tack Lasse och Rose-Marie!

