



Träningslägret i Bosarp 15-17 april 2011

Årets träningsläger var i år förlagt till Bosarps läger- och kursgård, beläget mellan Äsphult och Bosarpasjön ca 6 kilometer från Linderöd.

Siv, Magnus och jag (Anki) hade varit uppe två veckor tidigare och rekat en runda på 25 km.

På fredagskvällen var förpatrullen (nu hade vi fått sällskap av Katta och PeO) på plats. Vi fikade först och bestämde oss för att korta av banan med en km. Klockan 18 ca en timme efter tidsplanen kom vi iväg för att cykla runt och markera ut banan. Vi hade fått ett tips från Christian att använda vanligt vetemjöl som vi med hjälp av vattenflaskor gjorde pilar i marken med. Det var en fin lugn kväll och vi tog det också lugnt för att Katta som skulle leda den snabba gruppen skulle memorera banan. När det började skymma försökte jag speeda upp farten men det bar sig inte bättre än att det blev beckmörkt när vi hade en 5 km kvar. Som tur var hade tre av oss pannlampor för cykellysena räckte dåligt till. Vi hittade i alla fall och vid Bosarpasjön var det helt otroligt vackert. Sjön låg helt spegelblank i fullmånens sken, man hörde sjöfåglar (spov?) och vid strandkanten satt ett sällskap vid öppen eld.

Väl framme vid lägergården då hade Tomas som cyklat från Lund också med viss möda kommit fram. Vi satte in pajerna i ugnen medan vi bastade och först vid 22-tiden satte vi oss till bords sedan var det sängdags.

Lördag morgon: Frukost klockan åtta, solen sken och det såg ut att bli en härlig dag. Men, det finns alltid ett men det mulnade snabbt på.

Klockan tio var alla på plats, Magnus hade kartgenomgång en dryg halvtimme senare gick "startskottet". Tätgruppen som leddes av Katta bestod av PeO, Vilberg, Anna och Christian. I förföljargruppen som leddes av Siv ingick Tomas, Mats, Lena, Per-Olof och jag. Magnus och Anita cyklade, medan Danny och Helena gick.

"Snabba" gruppen skulle hålla 6-minutersfart var det tänkt, enligt ett rykte gick det fortare än så och de hade tom en spurtuppgörelse på slutet.

I den långsamma gruppen försökte vi hålla en snittfart på 6:30/km vilket vi lyckades bättre med. Efter 10 km lämnade Tomas gruppen för att ta en genväg tillbaka, Vi andra knatade på. Våra fina pilar syntes jättebra, bara på ett ställe vid Göingeholms hästgård som de var sönderkörda i en kurva, men vår stopplinje var kvar så vi slapp springa fel. Strax innan 15 km kände jag mig rätt trött, men två dextrosol och jag fick ny energi. Mats och jag halkade ändå lite efter de andra eller så ökade dom tempot. Vid Bosarpassjön kom Magnus på sin cykel, vi gick en stund och pratade med honom, sedan var det dags för den sista kraftansträngningen, 2 km i svagt motlut. Jag satte upp små delmål och tom ökade farten på "upploppet". Jag tror att alla var nöjda med sin insats, men jag är extra jättestolt över att klarat av min längsta distans någonsin.

Efter dusch och bastu smakade den traditionella pastalunchen gott. Kort vila innan det var dags att leka/tävla. Danny och Anita hade satt ihop en lagtävling där vi skulle lista ut en mening med en historisk plats och en stad. Efter varje delmoment fick vi ledtrådar, vinnaren i varje gren fick hela ord, vi andra enstaka bokstäver. Första grenen var pricka tiden, gå/springa/krypa en runda göra om den på samma tid. Gren två: göra mål med en handboll (mjuk mini) i ett fotbollsmål med två målvakter, tredje grenen: putta en lite hårdare minihandboll med en promenadkäpp i en liggande hink på singel. Därefter musikledtrådar. Lag Anki som inte vann en enda gren därute, tog en chans och gissade snabbt och vann tävlingen.

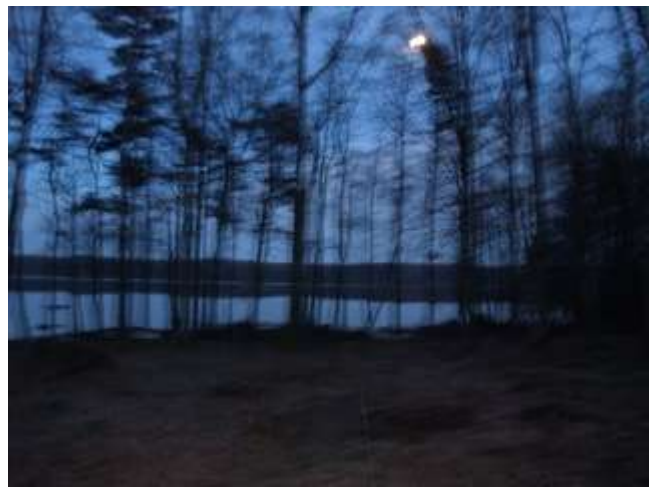
En kort promenad på ca 2 km hann vi med innan det var dags för middag. Sedan skulle vi dansa, men alla var nog rätt trötta för det ingen fart på buggandet till Kattas stora besvikelse.

Söndag morgon och ingen sol idag heller. Rena skadestugan var det också, men sex av oss gav sig alla fall ut på en 9 km lång "nedjoggningsrunda" till en början på stumma ben som mjukades upp efter hand. Övriga cyklade eller gick.

Väl tillbaka återstod bara städning och efter lunch var det dags för hemfärd och då, då tittade solen äntligen fram. Då bestämde sig Katta, Peo, Magnus och jag för att stanna till nere vid Bosarpassjön där vi fikade och låg och solade. Det visade sig vara ett bra val för väl hemma i Lund igen hade solen åter gått i moln.

Måndag morgon, lite stelt i vader och baksidor men känner mig förvånansvärt pigg, längtar redan till nästa år.

/Anki



Banläggning på fredagskvällen



Lördagsmorgon







