

# TRÆNINGSLEJR TIL GARDASØEN I ITALIEN I PÅSKEN 2010

## DE TO FOERSTE DAGE I ITALIEN

Af Maria Hansen

Som I kan se, er der ikke nogen ordentlige bogstaver i dette land, saa I maa noejes med erstatninger i form af ae, oe og aa.

I gaar, loerdag den 27. marts 2010, moedtes en flok paa 33 personer i Kastrup Lufthavn. Der er tale om en gruppe med vidt forskellige aldersgrupper, hvoraf de yngste er fra aargang 97.

Med et par undtagelser kom vi ombord paa flyet uden problemer (ikke noget alvorligt, blot to drenge, som ikke vidste, at vi alle sammen skulle moedes paa et bestemt tidspunkt...)

Der var frie pladser paa flyet, saa vi sad spredt rundt omkring, men til sidst kom vi frem til Milano, hvor en bus ventede paa os. Efter nogle timer kom vi frem til Garda Village, hvor vi fik aftensmad i form af pasta med koedsovs.

Traette var vi, da vi fik fordelt vores hytter (i hvert fald os over 18), og da vi endelig havde mulighed for at sove, viste det sig, at varmen i hytterne var utilstraekkelig, og stort set alle havde en iskold nat. Heldigvis har vi efteroelgende faaet flere taeppe, sa haaber vi paa det bedste...

Ud over temperaturen var der ogsaa en lille detalje omkring lydisoleringen eller mangel paa samme, saa vi kunne hoere alle hemmelighederne.

Klokken 8.00 moedtes vi alle til dejlig morgenmad, og paa trods af at vi skulle huske at saette urene, gik det overraskende smertefrit. Ja, nogle af drengene valgte endda at staa hele to timer tidligere op, da Troels heldigvis havde husket at saette uret - at det efterfoelgende blev gjort automatisk er bare en bonus!

Endelig begyndte noget af det vi var kommet for: Traeningen. En lille loebetur og et par stafetter senere, var alle kvaestede. Derefter gik flere ned til selve Gardasoeen og badede, selvom det efter sigende skulle have vaeret ret koldt.

Efter frokost (dejligt med rugbroed!) gik vi alle en tur paa 5 km ind til borgen i Sirmione, og paa vejen kunne vi nyde et fantastisk vejr med syngende fugle, og paaskeliljerne var sprunget ud.

Da vi ankom blev vi alle beloennet med en dejlig is, hvorefter det stod paa en tur rundt i Sirmione. Saa kom den lille tur tilbage...

Efter lidt fri leg stod den paa trerettens menu med pasta, kylling og is (...), og det kan ikke anbefales at tage mere end en omgang forret (antipasti), skal jeg hilse og sige fra Bente.

Nu maa jeg ikke skrive mere i dag, saa mange hilsner her fra Gardasoeen!

Fortsaettelse foelger...

## MANDAG/TIRSDAG I ITALIEN

Forfatter: Mikkel Hansen

Sekretær: Vandy Nielsen

Mandag var det foerste traeningsdag paa stadionet i Desenzano, stadionet levede op til forventningerne og det var et godt traeningspas.

Inden naeste traeningspas slappede vi af, samt lidt boldspil. Anden traeningspas bestod af nogle lege som Ronja og Maria H havde forberedt, her i blandt terningeleg og ultimate.

Om aftenen efter aftensmad stod det paa hygge og fejring af Louises L foedselsdag med fakler, lagkage og sodavand.

Tirsdag formiddag var der en laengere loebetur ind til Sirmione og en hyggelig gaatur tilbage, for dem der ikke var paa loebeholdet var der forskellige former for tekniktraening nede ved soen.

Flemming og Fransisco havde lavet frokost og denne gang var der FRIKADELLER (min dag var reddet) og kartoffelsalat.

Anden træningspas var vi på stadionet igen og her delte vi os op så sprinterne lavede noget kort løb, så var der to der lavede højde og løberholdet løb lange intervaller. Maria H og Oliver lavede alternative rotationer med en pose med 4 1,5 liters flasker fyldt med vand.

Desværre har vi haft et par tilfælde med dårlig mave, men det er ved at være overstået.

Fortsættelse følger...

Mange hilsner OS ALLE!!!

## DE SIDSTE DAGE I ITALIEN

Af Maria Hansen

Om onsdagen skulle vi egentlig have været i Verona, men vi blev enige om at vente, til alle var helt friske igen, så turen blev rykket til om torsdagen.

I stedet stod programmet på to gange træning på stadion, hvoraf første træningspas var teknik. Efter en god omgang træning, stod frokosten på gullasch lavet af vores kokke i Café 1107, og det blev der taget godt imod!

Efter frokosten vendte vi tilbage til stadion, hvor vi rigtigt kunne nyde det dejlige solskinsvejr under vores lege og konkurrencer. Der var fire hold, som dystede mod hinanden i forskellige stafetter, balance og en konkurrence, hvor det gjaldt om at få holdet til at stå i den rigtige rækkefølge afhængig af opgaven (alder, fødselsdato m.v.) – for at gøre det mere udfordrende, foregik det på en bænk, man ikke måtte træde ned fra.

Aftensmaden stod ikke overraskende på en pastaforret, og vi fik noget fisk og pommes frites samt en tvivlsom budding til dessert – det var vist de færreste der havde gavn af sidstnævnte, men det skulle senere vise sig, at buddingen kunne bruges, om end i en lidt anden sammenhæng end et måltid.

Aftenen blev sluttet af med manér i form af tyggegummileg, hvor det gjaldt om at komme hurtigst i mål med så mange tyggegummier og rigtigt besvarede spørgsmål som muligt. Det skal nævnes, at første spørgsmål var: "Hvad er der i posen?" og kun ét hold ud af ni svarede rigtigt – budding (ja, den samme budding, som var blevet serveret til desserten).

Torsdag (1. april) skulle vi så til Verona... Eller måske ikke. Tre af vores aktive havde lagt sig syge, og det var desværre ikke engang en aprilsnar. Det blev besluttet, at vi i stedet for ville træne som aftalt om formiddagen, og her stod træningen på fem forskellige poster, man skiftede imellem.

Kuglekast, starter/sprint, hæk, længde og nogle 100 m intervaller bestod posterne af, hvor de aktive opholdt sig i et kvarter på hver post.

Vi var lige blevet færdige, da det begyndte at regne, og så var man bare uheldig, når man måtte vendte på at blive hentet af vores chauffører ude i regnen. Det var jo 1. april, men måske var vi for trætte til rigtigt at drille hinanden. Det var i hvert fald meget begrænset. Dog var der frokosten, som på grund af sygdom blandt kokkene måtte stå på pasta (ukogt, Anette?). Heldigvis havde vores ret så raske kokke dog arrangeret en dejlig frokost, da de fleste vist efterhånden var blevet ret trætte af netop pasta...

I stedet for Verona-turen tog vi indtil et center, som ikke lå så langt væk, og her var der rig mulighed for at shoppe, og hvad man ellers havde lyst til. De syge blev kørt derud lidt senere, så de kunne være en del af fællesskabet, og vi fik langt om længe en rigtig italiensk pizza. Derefter var det bare et spørgsmål om at komme tilbage og sove.

Fredag formiddag havde vi den sidste tekniktræning på stadionet efterfulgt af en dejlig frokost. Dette var dagen, hvor vi alle skulle rydde op og gøre rent, så vi kunne være klar til at komme af sted ved 7-tiden dagen efter. Men der var da også tid til at komme ind til byen og få is.

Konkurrencerne fra om onsdagen blev afsluttet; denne gang gjaldt det om at få en snor igennem trøjerne på alle på holdet, vide uden hjælpemidler hvornår der var gået et minut, samt hurtigst muligt at have det givne antal fødder, hænder, numser og maver på jorden.

Diamantleg (en form for stratego) nåede vi også inden aftensmaden, som denne dag var lasagne, og under måltidet blev præmierne fra konkurrencerne uddelt til holdene. Endelig skulle rengøringen afsluttes, og alle skulle være i deres respektive hytter klokken 21, så vi kunne være friske til morgenen efter.

Lørdag morgen kom, og selvom nogen havde svært ved at komme op klokken 6, lykkedes det at få alle klar til vores bustur til lufthavnen – vi skulle egentlig køre klokken 7, men vi var på vej hele 10 minutter før tid!

Efter to timer i bus nåede vi lufthavnen, hvor vi spiste morgenmad; kokkene havde endnu en gang sørget for mad, denne gang sandwich, frugt, iste og yoghurt. På trods af et forsinket fly lykkedes det at holde humøret oppe, og før vi vidste af det, var vi nået til Kastrup og på dansk jord igen.

Tilbage er der kun at sige mange gange tak for en fantastisk tur, og jeg håber, at vi kan gentage succesen en anden gang (og helst uden nogen syge)!

## CAFE 1107

Af Flemming Poss

Her er en beretning fra de "voksne" mænds bolig under opholdet i Italien. Her boede vores rejseleder Vandy, træner Klaus, Francisco, Julius far, og Flemming, Mikkel R. morfar. Da undertegnede havde lovet at lave frokost til hele familien døbte jeg vores bolig om til CAFE 1107. Det viste sig at Francisco havde arbejdet mange år som kok i Schweiz, så han blev naturligt medejer af Caféen i den uge vi havde den.

Det var ikke fordi der var svimlende god plads og køkkenfaciliteterne var også begrænsede, to små el plader, men hvad, som man siger "alt lykkes i en gasovn" og det gjorde vi så. Vi startede dagen som indkøbere, hvorefter vi forvandlede os til kokke og her gik snakken lystigt og gryderne hoppede i takt på de gloende plader. Så skulle Caféen åbnes og borde blev stillet frem og "gæsterne" kunne i hvert fald ikke klage på udsigten. Det var et panorama uden lige (se lige Vandy's billedserie). Så blev der serveret for den sultne skare. Derefter var vi så chef de Kasserolle og til sidst "putzfrauen", men så var der også dømt "Zimmerstunden" og en kop varm dejlig kaffe blev nydt og lidt sol på maven blev det også til og i tilgift en skøn natur. Se det var generelt sådan formiddagen gik.

Se, der var meget lyt, så man kunne sagtens følge med hvad der foregik på den anden side af vægen og en dag efter frokost skulle jeg lige på "das" og til min store forundring hørte jeg en glad pige stemme, der skrælede i takt med bruseren. Da det lød rigtig godt varede mit ophold i det lille hus noget længere end normalt. Se sådan nogle glade oplevelser kom man også ud for i Caféen. Godt gået Anne Sofie.

De øvrige måltider blev indtaget i hovedrestauranten og der var vist efter de unges mening til 3 dødningehoveder end stjerner.

Vi fandt hurtigt ud af at der ikke var meget krudt i morgenmaden og fik derfor etableret et udvalg af yoghurt, samt fuldkorns rugbrød, så der kunne komme lidt energi til formiddagens træning.

Til aftens hed det sig at vi skulle have tre retter. Det fik vi også, men da forretten hver dag var pasta og smagte af det samme, at hovedretten var meget afmålt og ikke noget himmelråbende og at desserten, på nær de to gange vi fik is, ikke var noget at skrive hjem om, blev Francisco og undertegnede enige om at yde første hjælp i form af varme måltider midt på dagen.

Det holdt selvfølgelig hårdt med kun to varmeplader, men vi indsmigrede os hos de "ældre piger" og fik så lov til at låne noget varme. Tak piger.

Desværre havde vi nogle tilfælde af mave ondt og det forrykkede nogle af dagene programmet, men det slog ikke to seje Café ejere ud af stilen og vi fik ud over de kolde buffeter lavet frikadeller med kartoffelsalat, karry gullasch med ris og fløde gullasch.

1. april ville vi lige lave en "aprilsnar", så Anette vores regnskabschef og chauffør fortalte de unge løver at nu var besætningen i Café 1107 også ramt af maveondt, så de måtte tage til takke med det hun havde kunnet nå at lave. Der blev sat en gryde med rå pasta, hold Jer fast, "tissemandspasta", ja, det er rigtigt nok og så nogle stykker vandmelon. Jeg tror nok at de fleste hoppede på den og det skortede ikke på jammer og gråd fra de "syge" kokke. Men alt endte jo godt, dørene blev åbnet og der blev råbt "aprilsnar" og buffeten var klar til at sætte tænderne i.

Efter nogle dage fik Caféen også øgenavne som "7 eleven" og "døgneren". Hvorfor?

Af den simple grund at her kunne man hente alt mellem himmel og jord, lige fra panodiler til udlevering af lagner m.v.

Jo, her var hjemlig hygge og Caféen blev hurtigt et samlingssted hvor selv de mindste detaljer blev drøftet. Og som en rigtig italiensk Café drønedes fjernsynet fra tidlig morgen til sen aften, dog måtte vore højt ærede rejseleder udenbords når han skulle have et hiv på lungetorpedoen.

Særlig prominente "gæster" fik skam også serveret en kop kaffe i ny og næ, jo, der var den rette ånd over Caféen.

En enkelt aften var Caféen åbent for ungdommen. Det var da Louise L. blev 15 år.

Men ak, det var også denne dag at alt det mave onde startede og endda så uretfærdigt at det var selve fødselaren, der lagde for. Vi fik dog stablet Louise på benene så mor Anette kunne servere en flot og velmagende fødselsdagskage og så vankede der sodavand til, så vi fik fejret Louise på behørig vis.

Caféens sidste opgave var at lave sandwich til hjemturen. For at ingen bagefter skulle sige at det kunne de ikke lide, var der frit valg fra næsten alle hylde og hver fik netop lige den sandwich de ud fra udvalget havde valgt, samt en lctee, en banan og en yoghurt.

Det var med en vis vemod Francisco og undertegnede måtte lukke Café 1107 ned, men hvis I har nydt vores måltider, kan det jo være at vi igen vil åbne en ny Café et eller andet sted i Europa.

Ud over at være Café ejere var vi faktisk også, på hjemturen fra Sirmione søndag eftermiddag, en slags "anstandsdamer" da vi skulle passe på nogle temmelig letpåkledte unge damer, der partout skulle se på solbriller og højhælede sko, ikke blev bortført af mafiaen. Undervejs var der flere ældre italienske fruer der slog korsets tegn og skuttede sig.

De to "altnuligmænd" Francisco og Flemming takker alle for en rigtig god tur med sjove og hyggelige stunder.

Hilsen Flemming.