

# KIF's Ungdomstræningslejr til Verbania i Italien påsken 2013.

## 1. rejsebrev. Søndag den 24. marts:

Pigerne mødtes kl. 08.15 i lufthavnen, og drengene en time senere.

Pigernes flyvetur gik ubesværet hen, og problemerne kom først senere!

Pigerne ventede i terminal 2 i over to timer på drengene, som ventede i terminal 1. Der endte med, at pigerne fandt en bus, som kørte til drengenes terminal. Denne dejlige ventetid sluttede af med en times køretur til vandrerhjemmet i Verbania. Alle fik tildelt værelser og tid til udpakning. "Ostello"

(vandrerhjemmet) kan sammenlignes med en Italiensk militærkaserne: Store værelser med knirkende køjesenge, en omvandrede soldat, tynde italienske "dyner" og store italienske maddamer.

Vi løb allesammen en tur senere i to hold: Marias løbeteam og Tanjas løbeteam. Da klokken slog 20, blev mades serveret i den fælles spisesal. 1. ret var en pasta al dente med fløde, ost og skinke. Sofie og Johan spise om kap. En i blandt os var ikke glad for maden!! Hvem mon? Alle blev gladeligt overraskede, da salaten og kødet kom som 2. ret (hovedret)! Mere mad til alle de sultne maver.

Dernæst gik alle hver til sit, og der blev råhygget på værelserne. Pigernes store værelse blev viciteret adskillige gange og til sidst faldt roen og mørket over Ostello, og endelige sov de trætte KIF'ere.

Isa, Valentine, Victor og Jonathan M

## 2. rejsebrev. Mandag den 25. marts:

Dagen startede for nogens vedkommende kl. 6.20 ved, at Mads' mobiltelefon ringede. For resten af holdet startede dagen først kl. 7.30, hoppede i træningstøjet og gik ned og spiste morgenmad.

Derefter skulle holdbilledet tages udenfor Ostello, dette tog 20 min. mere end vi havde regnet med.

En træner fra Verbania Atletik Club kom og viste os vejen i bil til stadion, vi andre fulgte trop.

Her startede første træningspas med de tekniske øvelser i focus.

På stadion fik vi en super lækker frokost! Derefter havde vi hvilepause i 3 timer. Her brugte folk tiden på at sove og høre musik.

Ved 16.30 tiden vandrede vi tilbage til stadion og begyndte på 2. træningspas med bl.a. styrketræning.

Da vi kom hjem spiste vi aftensmad, der bestod af 3 retters menu; pasta med pesto, kylling og kartofler med brød og frugt.

Efter aftensmaden gik vi op på værelserne og børstede tænder og gik i seng.

Malthe, Kasper, Anna og Amanda.

## Søren og Ida på afveje 1:

Udrejsen gik fint og børnene var søde – selv drengeflyveren kom frem uden ballade, endog med ros fra kabinepersonalet, der syntes at det var nogle gode drenge (måske fordi de klappede højlydt efter landingen?). Mens pigerne ventede de planmæssige 2 timer i Malpensa Lufthavn, hyggede de sig med at spille kort. En sms fortalte pige-holdet, at drengene var landet og alle stod derefter klar med bagagen for at tage imod i ankomsthallen. Der kom bare ikke nogen drenge! Det viste sig efter et par telefonopkald at drengene var landet i en anden terminal, så pigerne fik travlt med at finde en shuttlebus og finde drengene samt den bus der skulle transportere os til vandrerhjemmet i Verbania.

Vandrerhjemmet ligger med udsigt over søen Lago Maggiore. Gaderne i Verbania er meget smalle og tilmed snørklede grundet højdeforskellene i det bjergrige landskab. Det var os en gåde hvordan bussen dog klarede alle de skarpe sving, men det gik med nogle dyt i hornet.

Pigerne bor på to værelser: de 5 yngste sammen, hvilket går godt, og de er godt opdraget at dømme ud fra ordenen på værelset. Værre står det til på de ældste pigers værelse: 10 piger sover i det man kan kalde én kæmpe stor køjeseng med diverse tæpper og håndklæder omkring for at skabe rigtig "hulestemning". Man kan godt blive i tvivl om hvis tøj der tilhører hvem, de har nok bare startet et lille kollektiv, for rygter lyder at der også findes en dele-mellemåltids-pulje inde i et af skabene????

Værterne på vandrerhjemmet er noget for sig: En sur "mutter", hendes militær-gut af en mand, samt en gammel "mafia"-morfar. Om aftenen hjælper morfar til i sit eget tempo (læs: 1. gear). Maden er ikke den store gourmetoplevelse, men vi er mange der er glade for at forretten var pasta, da hovedretten var en meget kedelig schnitzel i 4mm tykkelse og lidt salat badet i olie.

Da Søren, Ida, Bente og Peter var af sted efter vand og frugt til hele banden måtte de tage en taxa hjem da der som nævnt er mange bakker og de ikke lige havde mod på at slæbe godt 100 L vand den lange vej tilbage!

Ida og Tanja

### **3. rejsebrev. Tirsdag d. 26. marts:**

Efter morgenmaden gik vi ned til stadion, hvor vi blev inddelt i forskellige discipliner efter eget valg.

Malthe ødelagde desværre en vægtslæde og Mads kastede en kyllingefod på de andre.

Da vi havde spist frokost gik vi en tur til supermarkedet ikke langt fra stadion. De fleste blev meget kede af, at de ikke kunne finde kakao, men de blev glade da de senere fandt sojakakao.

Så havde vi hvile timer, hvor vi hyggede på værelserne. For at få afveksling fra stadion tog vi ned til en legeplads, hvor vi legede "osteleg" - det var sjovt. Så gik vi et smut forbi en plads ved vandet, hvor vi legede "kan du lide din nabo" og en anden leg, hvor man skulle hente/stjæle ting fra midten af en cirkel til sit hold. Aftensmaden bestod af risotto og bøf med tomat. Derefter gik vi på værelserne og sov.

Kamille, Sigrid, Hans og Sigrid B.

### **Søren og Ida på afveje 2:**

Det var for alvor denne dag at udtrykket "Søren og Ida på afveje" opstod, og årsagen var...æg.

Ved morgenmaden kl. 8 var mange glade for den tykke varme kakao fra automaten og suppleret med lyst brød. Vi var glade for hjemmefra at have medbragt rugbrød og havregryn. 1 kg spises hverdag så nogen indflydelse har kostforedragene haft. Kl 9.45 kom Andrea (vores italienske kontakts søn) som skulle følge os til stadion. Han måbøde da han hørt vi skulle gå derhen, 1,8 km. Det er alt for langt. Han og hans mor kørte Bente, Peter og Tanja til stadion, så de kunne blive vist rundt. Resten gik af krogede små gader op og ned. Den kære Andrea fra Verbania Atletik Klub (som åbner og lukker stadion om formiddagen kun for vores skyld) gav os lov til at spise frokost i rugby-holdets telt på stadion, hvor der var langborde med bænke – perfekt. Dette betyder, at vi hele ugen kan få frokost lige efter formiddagstræningen og derefter begive os hjem til vandrerhjemmet og hvile inden eftermiddagstræningen. Denne dag stod på to gange træning på stadion.

Mad-teamet ville gerne servere æg til frokost og havde handlet stort ind til formålet. Der blev flirtet til højre og venstre ude i lokalsamfundet under indkøb af brød diverse grønt, skinke ost mm, men det lykkedes dog ikke at låne en indkøbsvogn til alle varerne. Mens der blev parlementeret frem og tilbage i kundeservice omkring den der indkøbsvogn (hverken Sørens kørekort eller Ida som sikkerhed for vognen var nok). En dame, der havde hørt samtalen jagtede de to ud på parkeringspladsen og tilbød at køre dem til stadion. Først var de ved at blive kørt til det forkerte stadion, og da misforståelsen blev udredt på italiensk/fransk/dansk/engelsk, gik det som smurt med kommunikationen. På spørgsmålet "hvor mange mennesker bor der i Verbania", blev der kækt svaret "fra maj til september"!

Sværere så det ud med at få kogt de mange æg. Det kunne desværre kun blive til at låne en gryde i rugby-klubhuset. Søren og Ida overvejede mange muligheder og fik nej fra vandrerhjemmet (først ja fra soldaten, men så nej fra mutter) og vidst endda også nej fra Andreas mor, som ellers kunne have kogt dem og levere dem til tirsdag!?! Selv på en café, hvor Søren fik en kop kaffe ville de ikke koge de medbragte æg! Ingen æg i dag – og gryden med mange æg blev båret hele vejen tilbage til vandrerhjemmet.

Begge træningspas forløb godt, og der blev trænet en masse forskelligt: hæk, længdespring, trespring, kugle, diskos, spydkast, kort sprint, styrke, løb! Man skulle tro det var nogle trætte børn man fik med hjem til eftermiddag, men de er stadig på dupperne trods højt aktivitetsniveau. Sengetiderne bliver dog holdt strengt!

Beskrivelsen af drengæværelset sprang vi over i går. Vi ville ikke ødelægge det gode indtryk de havde efterladt efter beskrivelsen af deres opførsel overfor flypersonalet. Men I kan vel nok forestille jer at 12 drenge på et værelse kan rode en del – og det gør de. Dog lader til at de føler sig rigtig godt tilpas i disse omgivelser og hygger sig meget sammen. Man fornemmer ritualer opstå som dagene går, fx hører de hver aften uddrag af den gamle "Børneradio"-cd "Hvad Snakker Du Om".

Aftensmaden overraskede positivt ved at byde på pasta med pesto til forret og et stort stykke kylling med kartofler til hovedret (noget bedre end i går, selvom det stadig ikke er top dollar). Desserten var frisk frugt. Serveringen var som i går....speciel (mutter, military og mafia). Vi forsøger at få et billede af mafiosoens skosåler, men det bliver svært, da han ikke løfter fødderne fra gulvet mens han går. Desuden vil vi meget gerne fotografere militær-guttens gno-jern af et bæltespænde, uden at han opdager hvor vi sigter henne med linsen.

### **Tirsdag den 26. marts:**

Denne dag indeholdt kun et enkelt pas på stadion (formiddag), og et eftermiddags-lege-pas nede i byen på legeplads og grus, hvor flere af de lokale kom forbi og så på, blandet andet nogle fra kommunen. Efter frokosten i rugby-teltet gik vi til et supermarked, så de unge mennesker kunne bruge lidt lomme penge. Der blev købt alt fra kakao og juice til store påskeæg. Sidstnævnte var "gaver", men lad os nu se om de holder helt til hjemrejsen.

Apropos påskeæg, så gjorde Søren et sidste forsøg hos personalet på vandrerhjemmet (denne gang hos Don Vandrerhjemmet): "Tradizione Danese..... Bambini", og vupti, så ville de gerne koge vores æg! Så de blev slæbt tilbage til stadion i gryden.

Drengenes ritualer har udviklet sig noget de sidste dage. Ud over det musiske indslag (som nu også inkluderer noget kinesisk rap?), skal de når alle går til ro præsentere sig med deres "kodenavn" inden der bliver ro. Dette kodenavn skal også siges på en helt bestemt måde med betoning på enkelte stavelser. Det kan godt være vi lige skal holde lidt øje med den udvikling ☺

Ida og Sørens forsyningstur til Supermache, gik på følgende måde. Ida kom op i det røde felt, da Søren ville skifte kø ved kassen i supermachten efter 10 min fordi han genkendte kvinden fra den eneste åbne cafe i hovedgaden mandag eftermiddag, det skal også siges at kvinden nok er ca. 40 år yngre end hendes medsøster i byen (Søren havde jo ikke spurgt hende om kogning af æg). De kunne også se at de medbragte havregryn og rugbrød snart ville udløbe, så de frekventerede diverse supermarkeder og tømte dem for tysk langtidsholdbar rugbrød og 500 gr havregryns pakker.

For at kontrollere at der er ro på drengæværelset til tiden er det blevet praktiseret at Bente stiller sig ind, lukker døren og slukker lyset og er helt stille. Det virkede vist efter hensigten, dog troede nogle af drengene at Bente troede at de ikke vidste hun var der....

### **Onsdag den 27. marts:**

Onsdag havde vi morgentræning og frokost som vanligt. Det viste sig, at Malthe, Albert, Victor og co. åbenbart er lidt smartere (eller i alle tilfælde højere) end forplejningsteamet, idet de havde fundet et andet supermarked lige ved siden af stadion blot ved at se op og opdage et reklameskilt. Det sparede en hel del gang med tunge poser.

Efter frokost var der udflugt på søen Lago Maggiore med Ophold på Isola Bella. Vejret var desværre ikke så godt som lovet men en god tur, hvor de fleste for første gang så hvide påfugle. Alle fik en is ude på øen og der blev hygget og leget lidt, samt besøgt et slot/en borg.

Efter hjemkomsten fra øen var der stilletime inden aftensmaden, som i dag bød på pasta med tomatsovs og kylling med salat. Mellem de to retter skulle børnene hver beskrive en ting de havde set ude på øen, og de andre skulle gætte hvad det var.

Bente skulle lige tjekke op på drengenes værelse, men undrede sig meget over at de ikke var der også havde ryddet værelset for ting og sager. Godt nok stod sengene hulter til bulter, men sikke en orden. Mystisk – men det viste sig så at drengenes værelse var ovenover det som Bente havde inspiceret!

Søren, Ida og Tanja

#### **4. rejsebrev. Onsdag den 27. marts:**

Dagen startede med morgenmad kl. 8. Vi fik det sædvanlige at spise, men den meget populære chokolademaskine var desværre i stykker. Derefter brugte alle deres afslapningstime effektivt. Dvs. ren afslapning før vores første træningspas begyndte.

Vi gik alle i "samlet flok" ned til stadion, hvor vi langsomt begyndte at opvarme til de forskellige discipliner. Træningen gik godt, selvom vejret ikke var med os. Vi var nemlig alle spændte på dagens senere udflugt, men inden da skulle vi have frokost. Den bestod af lækker italiensk brød og skinke, samt andre lokale specialiteter, serveret af Søren og Ida.

Efter frokost vandrede vi alle af sted til vandrerhjemmet, hvor vi lige akkurat havde en time før afgang mod havnen. Vi tog en smutvej til havnen, vi var vist lidt forsinket? Båden vi skulle sejle i hed \_\_\_\_? Den var nuttet.

Vi ankom til øen, hvor vi skulle se et gammelt slot. Vi fik en rundtur på slottet, hvor vi alle ledte efter ting som vi kunne fortælle om bagefter, Slottet var super flot, men de hvide påfugle var dog ét af højdepunkterne. Efter en lille lektion i den italienske historie fra Ida, spadserede vi ud og købte små souvenirs og lækker italiensk is (6 kugler). Vi tog færgen hjem igen, udmattede efter at få al den italienske kultur og historie ind i vores små, nuttede hoveder.

Aftensmaden bød på bl.a. pasta med tomatsovs, som selv Bente kunne lide (hun er KIF's mest kræsne person). Det var dog irriterende for KIF's ungdom, som så ikke fik hendes rester!

Efter aftensmad gik alle "til ro" kl. 22. Hehehe... snydt...

Alt i alt var det en super god dag.

Bella, Thor, Johan og Sofie D

#### **5. rejsebrev. Torsdag den 28. marts:**

Vi startede dagen med at spise morgenmad. Drengene havde fået et par tyskere som naboer, der ikke kun klagede over støj, men også ødelagde nutellaen for os til morgenmaden.

En time efter tog vi til stadion i selskab af regn. Der var tekniktræning på programmet: længde, sprint, diskos og hæk. Derefter havde Ida og Søren kreeret deres sædvanlige lækre frokost! Det regnede stadig.

Afslapningen blev holdt på pigernes værelse.

Det 2. træningspas bestod af grundig opvarmning, strækøvelser og massage! Teltet blev næsten brændt af, men vi hyggede os i varmen.

Til aftensmaden fik vi pasta med tomatsovs (som Bente spiste) og kartofler med en bøtte salt på. Der blev også aftalt hemmeligheder på Ostello vandrerhjem, der var nemlig en der havde fødselsdag dagen efter... Christoffer, Mikkel, Sofie R. og Emma

#### **6. rejsebrev. Fredag den 29. marts:**

I dag var der ikke nogen der var ulækre med Nutellaen, men til gengæld startede Tanja en ny stil med at man skal drikke juicen af en skål.

Så vil jeg også gerne rose Søren og Ida som har stået for frokosten hver eneste dag. Den frokost var vist efter alles mening det helt klart bedste måltid og dagens højdepunkt. Så mange gange tak til Søren og Ida som også stod for den hyggelige tur ud til øen.

Nu har vi rost Søren og Ida, men vi må ikke glemme at rose trænerne som gider tage med til Italien for at træne os så vi kan blive gode til atletik. Tusind tak for det, det er vi rigtig glad for og håber at I gerne vil med en anden gang også. Vi skal også huske at rose Vandy som har arrangeret denne tur uden selv at skulle med. Nåh, lad os komme tilbage til hvad der skete i dag, fordi i dag var det jo Jonathans fødselsdag, og det skulle fejres ved at vi piger kom ind og vækkede med fødselsdagssang. Og også hygge om aftenen.

Og nu kommer vi til det triste. Det er sidste træningsdag på stadionet og vi skal hjem i morgen. Det er trist men alle er også godt trætte og trænger til at komme hjem og slappe af og være lidt alene. Så en uge er helt perfekt til en træningslejr.

Om aftenen da vi holdt fødselsdag kom folk fra stadion og kommunen for at sige tak for at vi gad være på deres stadion. Vi sagde det samme. Vi sagde tak fordi vi måtte låne det. Vi udvekslede også gaver og vimpler.

Tak for en super hyggelig tur

Amanda, Mads og Klara

### **7. rejsebrev. Lørdag den 30. marts:**

Dagen startede med et kæmpe brag. Tidligt morgen var der larm ude på pige gangen, det var ikke piger men hvem mon var det der ville have hævn?

Højt hvisken, knirkende døre, raslende nøgler og bot horn!

Hævnen var sød for drengene! På de store pigers værelse kom drengene listende ind med med bothorn og GOD MORGEN SANG!

Det kom som et chok da Liv allerede var vågen, stod oppe og stirrede på dem! Men Chokket for pigerne kom da bothornet lød! Aller mest for Sofie D der med et skrig hoppede op af sengen!

Drengene skulle også prøve det af på de små pigers værelse, men skuffelsen kom da de små piger allerede var vågnet af larmen!

Sidste morgen mad skulle kagerne prøves af for nogens vedkommende, ellers var det, det samme som alle de andre dage!

I regnvejrr begav KIF-ungerne sig ud til pladsen hvor der rigtigt skulle leges. Den første leg der skulle leges var "Kan du lide din nabo?" en meget sjov leg hvis man gør det rigtigt. Så var det rigtig tid til styrkelege, styrke på den sjove måde! Der blev både lavet mave, ryg, arme og lidt til. Efter legende fik alle ungerne et papir og en blyant, hvor de skulle evaluere turen. Hjemme på vandrehjemmet fik alle besked om at ryde op på værelserne, en meget stor opgave for drengene og især de store piger.

Dagens frokost bestod af lækker italiensk pizza, på en stor restaurant! Pizza'erne kom i ryk, der var gået koks i bestillingerne så ca. 20 pizza'er med skinke blev sendt tilbage til køkkenet. Alle have fået deres mad, havde spist og var færdige, undtagen en! En der havde bestilt den nemmeste pizza af dem alle (tomat og ost).

Stakkels Anna som var MEGA sulten.

Derefter skulle gik oprydningen i gang før der skulle bowles!

De yngste piger nåede også lige en lille dukkert i det kolde vand. (Inden frokost)

Under oprydningen blev der holdt en lille fest inde hos drengene, med højt musik og vild dans. Albert var lige ved at vælte sengene og skabene. Tænk at Malthe kunne falde i søvn, men det gjorde han.

Alle KIF'erne begav sig mod bowlingbanerne og der blev bowlet en masse! Ida (Sofie D's mor) fik danset en del på en dansemaskine og var meget stolt da hun efter at have tabt, vandt over Liv. De fleste nåede lige deres sidste indkøb og ellers var det bare tilbage på vandrehjemmet.

Aftensmaden forløb som normalt, med et lidt kedeligt måltid, pasta til forret, farsbrød og ærter til hovedret og frugt som dessert. Med et lille input for (Søren albert's far), Ida (Sofie D's mor) og de aktive, fik alle trænerne en lille gave. Vi må jo også lige nævne at Bente holdt en flot tale!

Men nu er vi trætte efter 7 gode og hårde dage og derfor vil vi sige TAK FOR DENNE GANG og vi håber på en lige så god træningslejr en anden gang!

Turen hjem i morgen bliver lang og vi glæder os til at se jer alle i Danmark!

Sophie, Emanuel, Albert og Liv

### **Sidste breve fra Verbania. Torsdag 28. marts:**

Dagen startede som de forrige med morgenmad klokken 0800 i kælderens. Udover vores gruppe var der også 2 tyske kvinder med 2 børn. Den ene af de tyske kvinder vælger på et tidspunkt at supplere sin morgenmad med ananas på siden og Nutella på brødet. I begge tilfælde slikker hun sit bestik rent halvvejs og putter det i skålen for at tage mere. Det opdager Kamille der kryber lidt sammen i sædet og hurtigt er situationen bredt til hele selskabet inklusiv trænersteamet. Søren går stille over og spørger den noget ucharmerende tyske dame om hun har spist af skålen hvorpå hun kvitterer med et blik der stiller sig uforstående overfor problemet i handlingen. Næste problem blev så at få mafioso til at forstå hvad der var sket men efter lidt fagter blev ananassen skiftet ud som det eneste til børnenes store ærgrelse. Vi har nu købt egen Nutella for en sikkerheds skyld.

Træningen startede med overskyet vejr der i slutningen af første trænings pas udviklede sig til det første regulære regn siden ankomsten. Børnene tog det med sindsro og vores rugbytelt holdt os tørre under frokost.

Tilbage på vandrehjemmet var Tanja blevet træt efter formiddagstræningen og tog sig en lur på små 10 min. I den sammenhæng var der fra hun faldt i søvn til hun vågnede på mystisk vis dukket en blok op på gulvet hvilket fik Tanja til under aftensmaden at udspørge alle trænere om hvorvidt de havde været på værelset uden at banke på. Søren og Ida lavede som sædvanligt sjov med situationen til Tanjas store frustration. Det viste sig dog senere at Ida var nissen med blokken og mysteriet var løst til stor trøst for Tanja.

Andet trænings pas om eftermiddagen foregik i regn og det blev derfor aftalt at der skulle laves makker massage og stræk i rugbyteltet. Tanja og Maria ville i den sammenhæng varme teltet op med den tilsluttede varmekanon så de våde børn kunne holde varmen og tørre lidt. Det de to trænere ikke havde overvejet var at en diesel drevet varmekanon der ikke er tændt er dækket til og at den selvfølgelig skal afdækkes inden brug så røgen kan komme fri indsugningen. Resultatet blev en meget kraftig røgudvikling i teltet hvilket Bente søgte stoppet ved at råbe efter Lasse der på det tidspunkt var i klubhuset udenfor auditiv rækkevidde. Børnene måtte efter, at Tanja fik slukket for varmekanonens vente 15 min ekstra i regnen før Lasse og Bente havde fået luftet nok ud til at det igen var lugtfrit og sikkert at opholde sig i teltet – kvinder og teknik høre heller ikke her sammen. Til vores held var der ingen af de lokale atleter på stadion til at bemærke pigernes lille fejltrin.

Peter tilbragte eftermiddagen hjemme og inspicerede vanen tro teamets værelser for nye indkøb. Ingen mistænkelige ting blev fundet i rodet på Lasse og Søren's værelse derimod en begav han sig i gang med en medbragt bog af nynordisk oprindelse.

Til aftensmad fik vi som altid pasta til forret. Der var dog fisk til hovedret for første gang. Mængden var dog lidt underlig idet mængden per person svarede til halvdelen af en torsk på 15 cm. Oveni må kokken have tabt saltkaret i maden eller have enormt svage smagsløg da det der bedst kunne beskrive rettet var salt med kartofler og lidt fisk. Børnene var dog som altid i højt humør og virkede ikke helt så kritisk som trænersteamet. Vores alle sammen humør steg helt vildt da vi så, at Mafiosen familien havde putte frisk chokolade i kaffe automate.

Efter aftensmad tog Søren, Lasse og Ida ud på fotokursus, da Lasse gerne ville lære "how to make night photo"

Midt om natten vågnede Peter ved at det larmede på gangen. Det vidste sig at være nogle unge italienere som kom hjem meget sent.

Da vi ankom til vandrehjemmet i søndags, var vi stort set alene i huset, men her i påsken er der kommet flere og flere gæster.

Peter og Bente måtte også erfare, at vores nøgler passer til alle rum. Så alle kunne komme ind i vores rum, lige som Tanja havde uinviterede gæster, havde der også været nogle inde i deres rum og ligge en ny tandpasta på deres toilet.

Tilføjelse:

Dagens sproglige udfordring:

Når man vil bestille en rund kugle med chokolade og beder om en pollo. Heldigvis flink ekspedient som gjorde opmærksom på at det faktisk betyder en kylling og dem havde de ikke så mange af i en chokoladeforretning.

Lasse.

### **Fredag 29. marts:**

Fredag vågnede vi til solskin for første og eneste gang. Det var mærkeligt at opdage at de omkring liggende bjerge havde sne på toppen. Udsigten var fantastisk flot – godt vi fik den med.

Som vanligt spiste vi morgenmad kl. 8, hvor Tanja åbenbart har lært om nogle nye principper så som at drikke juice af dyb tallerken – ja man kan let blive forvirret når man står med både tallerken og glas og forsøger at vågne helt.

Som sædvanlig måtte forsyningstropperne tidligt af sted til supermarkedet og indkøbene forløb i skarp konkurrence med de italienske pensionister, der i stort tal også var på indkøb!

Andrea som har været opsynsmand på stadion ved formiddagspassene fik efter at vi endelig fik lokket ham med i vores spisetelt en KIF-jakke og en æske chokolade til sin mor. Han var meget benøvet og for lige at hyle ham ekstra ud af den fik han lige KIF-slagsangen – han kunne jo ikke vide af "KIF-mikro" ikke er os – så den blev sunget i uredigeret version.

Efter frokost arrangerede Tanja badetur for de fleste. Det kan godt være at solen skinnede, men Lago Maggiore var endnu ikke forårsvarm, så oplevelsen kan let sammenlignes med vinterbadning!

Hviletiden blev af flere brugt på tæpper i haven.

Da de første drenge ankom til stadion blev de overfuset af en stadion-mand fordi vi åbenbart ikke havde sorteret vores affald godt nok. Derfor måtte Søren og Ida stå på hovedet i alle affaldssækkene og sortere. Det er overraskende hvor meget affald sådan en gruppe kan producere, men hvis man ser forsynings listen er det bedre til at forstå.

Efter aftensmad havde trænerne pyntet op i forhallen for at fejre Jonathans fødselsdag og fordi vi som en overraskelse fik besøg fra kommunen. De kom 5 mand høj af forskellig slags, og som vi forstod det talte de både en borgmester, et overhoved for provinsen, lokal atletik-ansvarlig, samt provinsens IAAF-formand – og den sidste fik vi ikke rigtig fat i. De kom med andre ord langvejs fra for at hilse på os en fredag aften kl. 21... De medbragte en pigskopose, nogle små påskeæg, samt et personligt "diplom" for deltagelse i træningslejr i Verbania til alle børnene. Sidstnævnte blev overrakt én og én med håndtryk og foto. Der blev holdt tale på engelsk og KIF kvitterede med at synge klubsangen og fødselsdagsang for Jonathan. Der blev også udvekslet vimpler. Derpå hyggede vi lidt med fødselsdags-snacks og for en gang skyld blev sengetiden skubbet en halv time. Morgenmaden var nemlig planlagt til kl. 8.30 lørdag, eller rettere det troede vi, men drengene ville det anderledes.

### **Lørdag 30. marts:**

Denne dag vågnede vi til regnvejr, og der måtte laves lidt ændringer i træningsplanerne, således at ungerne ikke skulle pakke drivvåd tøj i kufferterne! Der blev derfor trænet lidt styrke og leget nogle lege i en søjlegang nede i downtown Verbania i tørvejr fremfor en løbetur under de åbne sluser. Det var kun Ida, Søren og Tanja der på deres respektive løbeture blev gennemblødte!

Efter træningen stod den på oprydning på værelserne og alle gik så småt i gang med at pakke. Kl. 13.30 havde Søren og Ida reserveret bord på en lækker italiensk pizza restaurant. Med 34 bestillinger skulle det jo gå galt, men det viste sig at fejlen ikke var vores og der var smil i begge lejre, da personalet måtte tage pizzaer retur – de kunne vist ikke tælle ude i det køkken. Nogle var færdige inden andre fik deres pizza, men tror alle var tilfredse med dette måltid.

Hjem til vandrerhjemmet igen og pakke det sidste, hvorefter turen gik mod bowlinghallen, hvor der blev bowlet til den store guldmedalje. Inden og efter blev der danset lidt på en spillemaskine – det var dog ikke så mange der fik prøvet, da ungerne ikke kunne rive Ida ned fra podiet. Men hun var ret rytmisk og sød at se på, så det gjorde ikke noget.... Woopa Ida-Style!

Retur på vandrerhjemmet blev der indtaget en helt håbløs aftensmad med dåseærter og noget som skulle være farsbrød og derefter var det på hovedet i seng, da vækkeuret var sat til at ringe kl. 3.15 (sommertid, hvilket vil sige at kl. jo i vores kroppe kun var 2.15).

### **Søndag 31. marts:**

Men inden vækkeuret ringede var der nogle der sov mindre godt. De omkringliggende kirkers klokker ringede kort hver halve time men kl. 24 skulle påskesøndag åbenbart fejres med en hel kirkekoncert. Kl 03 begyndte det første vækkeur at ringe. Alle måtte ud af køjen og i ly af mørket få pakket det sidste – selvom det blev forsøgt, skete dette IKKE i stilhed! Lasse lukkede og slukkede da alle var ude, og blev, mens han listede rundt mødt af en søvndrukken mand der kom ud på gangen og tyssede på ham, måske nok med 15min forsinkelse i forhold til hvornår der blev larmet, men alligevel – nu fik han da lige markeret! Lasse var flad af grin.

Da bussen ikke kunne køre helt op til vandrehjemmet skulle de tunge kufferter slæbes ned af et stejlt stykke med stenbelægning. Herlig træning for lårene og dejligt larm for naboerne, da de fleste jo har kufferter med hjul!

Netop som bussen havde forladt Verbania opdagede Malthe at han havde værelsesnøglen i lommen. Den må vi eftersende.

Pigerne blev sat af i terminal 2, fik hurtig checket ind og spiste efterfølgende morgenmad som vi fik med fra vandrerhjemmet. Det var virkelig ringe: tørre toastskiver med lidt skinke eller ost. Heldigvis havde flere selv forsyninger med bla. havde Liv yoghurter, de havde dog ikke helt overlevet transporten til lufthavnen?? Lang kø til Security, hvor gruppen nåede at overveje et smut på burger King. Mest fordi der var et kæmpe skilt med reklame for netop Burger King foran den flere hundrede personer store og brede kø. Vidste man ikke bedre så det ud som om vi rent faktisk alle stod i kø til burgermad kl. 05.30. Herefter var der faktisk lidt tid til at handle.

Da pigerne skulle til at boarde opdagede Klara og Maria at de skulle sidde på samme plads. Da Klara kiggede nærmere sin billet skulle hun først flyve kl. 9.35! Vi andre skulle med den kl. 7.15. Før man nåede at gøre yderligere ved det kunne Isa ikke finde sit Boardingpas. En gennemsøgning af hendes taske afslørede blandt meget andet en mast banan men intet boardingpas. Isa og et par andre fór tilbage til butikkerne hvor boardingpaset heldigvis blev fundet på disken, hvor hun havde betalt. Samtidig opdagede Klara at hun havde kigget på det boardingpas der hørte til udturen, og hun fandt hurtigt det rigtige frem. Således kunne alle alligevel rejse hjem. Perfekt rolig flyvetur hvor særligt Tanja sov igennem, men også Ida trak torsk i land med hovedet i en noget akavet stilling og resten af kroppen pakket ind i sovepose! Mest interessant under flyveturen var at de muffins man kunne købe var bag lås og slå.

Retur i KBH før tid måtte Amanda en tur på bagage båndet, da nogle kufferter havde lavet en prop. Livs store påske æg overlevede turen mens Sigrids derimod var blevet noget deform!

Tanja.

## **KIF ungdoms Træningslejrs Frokostens forsynings liste for den 24/3 til den 31/3**

152 x 1,5 li vand  
35 store brød  
10 glas pesto  
2,8 kg skinke  
400 g Parma skinke  
400 g Bresola  
35 pakker Mozaraller a 125 g  
4 fl. Dressinger  
6 pk. Moradella pløse  
22 stk røde og grønne peber  
1 kg Citron  
48 dåser tun (vand og olie )  
12 stk kæmpe Avokadoer  
1,5 kg svenske köttbullar (ikke Findus )  
10 pakker plukket bl. salat  
60 stk æg  
5 kg jordbær  
6 kg gulerødder  
4 stk blomkål  
1 kg Emmentaler  
30 stk Chocolate dessert  
120 stk Bananer  
1 kg kiks  
10 kg Harvergryn ( derfor udsolgt i byen )  
14 pk Dansk og Tysk rugbrød  
Appelsiner i kilovis  
utal muslibarer

Ida og Søren

# TRÆNINGSLÆJR 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 længere løbetur ind til Sirmione og en hyggelig gaatur tilbage, for dem der ikke var på løbeholdet var der forskellige former for tekniktræning nede ved søen. Flemming og Francisco 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 chauffør 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 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, Julias 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 naturligvis 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 lys, 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 "aprilssnar", 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 "aprilssnar" 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 ondt 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 velsmagende 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 hylder og hver fik netop lige den sandwich de ud fra udvalget havde valgt, samt en lceetee, 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 "altmuligmænd" Francisco og Flemming takker alle for en rigtig god tur med sjove og hyggelige stunder.

Hilsen Flemming.