

FRIDROTTSmytt

IFK TUMBA

år

10

nr

1a

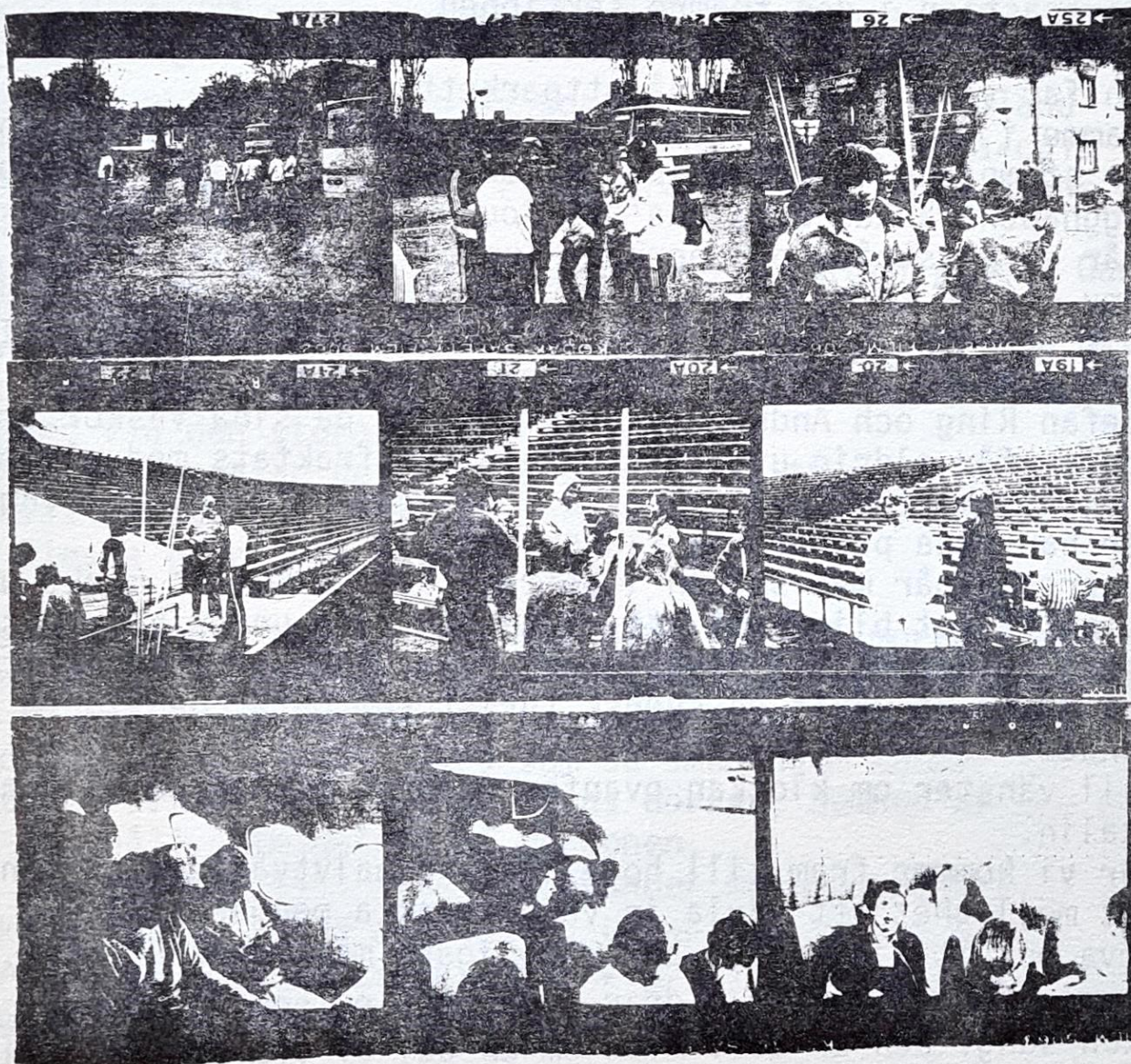
9 april

1980

БУРГАС

ХОТЕЛ

ПРИМОРЕЦ



Söndagen den 30 april träffas en hel del av oss bulgarienresenärer på Tumbas Folket Hus. Basaren är i full gång och vi försöker hjälpa till så länge vi kan. Det hjälper även en del att hålla resenerverna i styr.

Klockan 15.00 träffas en hel del bilar med innehåll vid kommunalhusets parkering. Blöt snö lägger sig på oss och det är perfekt avreseväder. Mot solen!

Incheckningen och alla andra formaliteter går snabbt. Alla kommer i tid. Resfebern stiger mot 40 grader och planet står och väntar på oss. Ett rysstillverkat plan med ganska avflagnad färg.

Vi möts av en bulgarisk besättning när vi kommer ombord efter en timmes väntan cirka. Planet är indelat i sektioner och vi blir något spridda. Förutom IFK Tumba är det IFK Tåbys fotbollsspelare, Skå IF:s damlag och Älvsjö AIK:s pojklag av olika storlekar som är med i planet.

En del av fotbollsgänget gör att det blir något högljudd konversation i den främre sektionen.

Vi kommer iväg 30 minuter sent. Vi studsar upp genom molnen och far sedan fram som på ettparkettgolv.

Framme i Varna stämplas passen och lämnas registeringskorten för stämpling. Bandspelare antecknas. Och utanför stationsbyggnaden väntar bussarna mot Bourgas. Utanför ingången står en plastpåse per person. Innehållande bröd, svart korv, annan korv, kött och en Coca-Cola. En svensktalande tolk -Stefan- har hjälpt oss genom pass- och tullkontrollen och tysktalande tolkar väntar vid bussarna.

Stefan Ring och Andres får vänta länge på sina väskor och Stefan får aldrig ut sin fickkniv som fraktats med planet i en tårtkarton (den finns så småningom hemma på Falkvägen får han reda på när han ringer hem).

Bussresan går med spiken i botten. Det är totalt mörkt utanför rutan så det blir mest att sitta och slöa under hela bussresan. Discomusik i högtalaren. Bl a drabbas vi av ABBA. Det måste ha varit en svensk turist som gett chauffören det bandet!

Till vänster om klockan ovanför föraren sitter en bild av Stalin.

När vi kommer fram till hotellet vid halvtvåtiden så finns det möjlighet att växla in våra svenska pengar till Leva och Stotinka. Det är krångligare med resecheckarna. Rummen fördelas och vi drar i väg mot en som vi hoppas skön säng. Den är det! Även om en del av oss som är fullvuxna finner den något kort.

Måndagen den 31 mars vaknar vi som har fönstren mot Svarta Havet av att solen skiner in i ögonen på oss. En strålande blå himmel möter blicken!

Stefan och jag tar en promenad längs stranden. Det är gott om sönderslaget glas i sanden. Några skolflickor plockar snäckor och ger oss var sin.

Vi får en information inför veckan på hotelldirektörens rum. Det är guide-Stefan som står för den.

Frukosten består idag som alla dagar av te, bröd, smör, ägg (inte varje dag), honung (ibland plommon- eller hallonmarmelad).

Alla är med i bussen när den går mot stadion. Väl framme så möts vi av chefen för Balkantourist som i sin tur för oss till chefen för Stadion 9 september. I hans rum får vi framföra våra önskemål om redskap som skall användas under veckan. Allt finns och det skaffas fram relativt snabbt. Det är bara kastavdelningen som inte är så bra för träning annars är banorna fina.

Vi tränar litet lätt på stadion. Solen flödar och det är härligt att få springa i kortbrallor för första gången i år.

Lunchen består varje dag av soppa, varmrätt och ibland dessert. Till detta dricker vi mineralvatten, coca-cola eller schweppes (mandarin eller grapefrukt). Bröd finns alltid.

Eftermiddagen blir disig och den värsta värmen viker. Ganska skönt träningsväder. Och tränar gör vi.

Före middagen (varmrätt och dessert varje dag) hinner vi ut för att handla de första prylarna i några av de affärer som ligger vid den stora gågatan i Bourgas.

Efter middagen är det ganska stor oro i truppen innan man tipsas om att det finns ett bra disco på hotell Bulgaria. De flesta drar iväg dit.

Tisdagen den 1 april drar ett gäng iväg på morgonjogg innan frukosten. Det verkar som de bulgarer som ser oss tror att vi är ett stort aprilskämt -men det är vi faktiskt inte. Vid frukosten saknas några som så småningom kommer ner efter kraftigt dunkande på deras dörrar. Sömnens är god på en del håll. Åtminstone på morgonen.

Vi som sticker till stadion använder morgonpasset till teknik. Häck, längd och spjut. Peter Östberg visar sig vara en god spjutinstruktör. Per Bristow hjälper oss väldigt fint med häcktekniken under veckan.

Det är en hel del bulgarer som tränar bland oss och deras tränare kommer också med små tips och råd. Vädret är kyligare idag och det blåser en kraftig vind.

Bulgarerna tränar inför Spartakiadtävlingarna på lördag. Vi planerar att se på dessa tävlingar på förmiddagen.

Lunch.

Efter lunchen är det mångstegsträning för "min" grupp. Vi sliter med våra hopp och lyckas få ihop 240 fotisättningar innan vi är klara. Olika grupper tränar olika saker och alla är fullt träningsvilliga. Det är skönt att vara tränare i ett sånt här gäng!

Det är kallt i luften och vinden gör det inte bättre. Vi bjuder vaktmästarna på Gatorade. De dricker men undrar om vi inte har vodka istället. Det är ju så kallt!

Efter träninge joggar vi ner med fotbollsparkning med några bulgariska grabbar. De två grabbarna får varsin tumbanål som tack för lånet av bollen.

När jag kommer hem har Stefan fixat ett par coca-cola-öppnare. Hurra! Nu slipper vi försöka öppna mineralvattenflaskorna mot värmelementen eller balkongräcket.

Fantastiskt!

En repa på stan innan middagen hör till. Bl a besöker Feffe och jag posten för att ordna frimärken till vykort. Vi hittar en vykortsautomat inne på postkontoret. Frimärken har de också! Vi lägger på korten i en av alla de postlådor som finns på posthusets vägg. Här verkar det som om det är avsändarna som sorterar posten. Vi skickar korten med flygpost och de har inte kommit fram ännu när detta skrives (8 april!). Hur lång tid tar det inte då för dem som skickade sina kort med hjälp av lastbåt?

Middag!

Så iväg mot det populära discot på Bulgaria. Stängt!

Fullt på discot på vårt hotell!

Stefan och jag rekar för distanspassen i den fina park som ligger vid hotellet.

Onsdagen den 2 april är morgonen disig och luften sval - minst sagt. Vi är ett tiotal som morgonjoggar i diset. Distanspassspringarna håller till vid hotellet och vi andra far till stadion. Gänget planerar hur de skall kunna ge Kalmar AIK sitt stöd i deras match mot Bourgas div I-lag på eftermiddagen. En stor svensk flaggas ordnas fram med hjälp av vår guide -Svetlana. En mindre flagga ordnas i receptionen på hotellet. Blått tyg inköpes för att ordna halsdukar eller hårband i Kalmars färger.

Ett gäng använder tiden fram till matchen åt att riva konfetti.

När vi kliver in i bussen kommer Niklas Hildeby bärande på en jättestor pokal som har köpts i sportaffären på gågatan. Den ska Kalmar ha om de vinner.

Stämningen på läktaren är något dämpad under första halvlek. Kalmar blir ganska ordentligt utspelade och ligger under med 1-0 i halvtid.

Under andra halvlek arbetar Kalmar upp sig och så också vår hejarklack. Det blir klackstrid på läktaren. Konfettin yr och en kvinnlig röst talar om i högtalaren att vi måste sluta att kasta. En av våra guider talar om det! Det sjungs och hejas och applåderas och tas åkarbrasor (det är blåsig och kallt även om solen bryter igenom diset då och då) Kalmar kvitterar 1-1. Mer sång och mera hejarramsor.

Kalmar gör 2-1 och jublet bryter ut bland oss tumbaiter. Sejern är vår ljuder över stadion.

När matchen nästan är slut drar vi oss ner mot planen för att överlämna pokalen. En militärpolis markerar att vi skall hålla oss innanför staketet och någon från publiken kastar en sten emot oss. Vi får fram lagkaptenen i Kalmar till oss och bucklan överlämnas.

En underbar eftermiddag!

På kvällen drar en del av de våra till disco igen och Stefan och jag lägger oss för att vila ett tag vid 7-tiden. Vi vaknar halv 10. Klär av oss och sover till kvart över 6 på morgonen.

Torsdagen den 3 april morgonjoggar vi igen. En trogen skara. En del har ont i halsen och Påsen har klarat sig med hjälp av ett block en tid. Han får inte fram ett ljud. Stämningen är fin i gruppen. Idag är vi inte så många som far till stadion. De flesta springer i närheten av hotellet. När vi åker hem från stadion har städpatrullen just kommit fram till våra platser vid gårdagens fotbollsmatch. Den gladaste av dem tar en näve konfetti och kastar upp den i luften så att den hamnar rätt i huvudet på honom. Han skrattar så att de vita framtänderna lyser och så pekar han på oss. En av hejarklacksorganisatörerna -Jocke Hildeby- garvar tillbaka och vinkar. Den vaktisen har hela veckan varit vår favorit och nu blir han ändå mer populär. Det är inte bara konfetti de har att sopa. De sopar skalen från alla de solrosfrön som den bulgariska delen av publiken stoppat i sig under matchen.

Jag tycker att alla tränar fantastiskt bra. Trots vinden

och kylan och den mörhet som nu börjar dyka upp i kroppen efter flera pass av hård träning.

Efter lunchen är vi på stadion igen ett gäng.

Det är ännu något svalare och Niklas Hildeby får en sträckning när han springer sitt andra 300 meter-lopp. Inte så farlig men ändå så pass att träningen blir lidande resten av veckan. Det är den enda sträckningen vi råkar ut för.

Vi genomför träningspasset och far sedan tillbaka till hotellet, Bourgas och ut-på-stan-gåendet före middagen.

Kvällen är lugn -åtminstone för mig.

Fredagen den 4 april är det fortfarande disigt och solen har svårt att bryta fram. Morgonjoggargänget är igång men några får hålla sig lugna på gata halsont och heshet. Någon har feber.

Vi kommer inte in i den simhall som vi hoppas på. Inte någon annan heller. Det är tävlingar i hallen så vi får genomföra våra planerade träningar istället. Det är helt otroligt vad alla ställer upp och tränar. Detta är verkligen ett träningsläger. Även idag tränar vi på olika håll. En del springer vid hotellet och en del är med mig till stadion. Det är verkligen skönt att vi är två tränare.

Lasse Johanssons kula är bort (5,5 kg järnskrot har bara försvunnit!). Vi lämnar tillbaka alla de andra redskapen och får reda på att en kula kostar 5 leva (15:-). Överkomligt. Vi skall leta mera annars betalar vi kulan.

Lunch.

På eftermiddagen regnar det ganska kraftigt när mångkamparna och några andra kör mångstegsprogrammet på stadion. En del har vilopass. Mångkampare vilar aldrig!

Vi bjuder några bulgariska grabbar på Gatorade. En tar emot men den andra är för blyg för att våga dricka.

På kvällen far vi med buss mot Sunny Beach. På vägen dit ser vi en gammal stad Pomorie. Tyvärr regnar det för mycket för att det skall vara en njutning att ströva i den och visningen blir kort. Guiden talar en ganska så svårförståelig tyska. Åtminstone för oss som för det mesta hade BC i tyska i realskolan en gång i tiden.

När vi kommer till lokalen vid Sunne Beach blir Stefan och jag tagna på sängen så att säga. Det är dukat med vin vid borden och vi diskuterar hur vi skall ställa oss till det med tanke på den överenskommelse som vi slutit före resan. Vi accepterade faktum.

7

Till middagen spelas musik och efter maten ser vi på varieteuppträdande. Uppskattat. Så blir det dans. Det blir inte någon riktig stämning förrän Perra Bristow (Häckis) snackar med bandet och får sjunga tre rocklåtar med det. Då lossnar det och det är härlig stämning fram till 23 då bussen går tillbaka.

Lördagen den 5 april är det påskafton. Morgonjogg i regn. Sedan är det träningsfritt. Stadion är upptagen av tävlingar men vi avstår att resa dit för att titta. Det regnar för mycket. Det sista handlas.

Det klarnar efter lunchen vilket är skönt för det är då som Bourgas mini-mara skall gå av stapeln. Den springs på en 5 km-rundbana. Man får springa så många varv man vill och den som har minsta tidsskillnaden mellan två valfria varv blir segrare. Jocke Hildeby är tävlingsledare och Sanne och Svenne S hjälper till med tidtagning och vätskepåfyllning.

Alla ledare är med. Nicke försöker springa men sträckningen sätter stopp efter ett varv. Många vill vara med men får inte p g a sjukdom.

Andres vinner tävlingen. Han har en skillnad på 3 sekunder mellan de varv som skiljer minst. Han får ta emot vandringspriset som Stefan köpt.

Vid middagen i den övre matsalen bjuder hotellet på vin till maten och Stefan och jag har meddelat vid sammanfattningen av veckan på förmiddagen att det är ok att dricka ett glas vin till maten. Man tar oss helt på orden och dricker bara ett glas om man dricker något alls! Stiligt!

Guiderna avtackas och får presenter.

Bulgaria har fullt på discot. Kvällen firas i smågrupper på olika håll.

Många packar.

Söndagen den 6 april är det dags att resa hem. Vi äter frukost i en lokal innanför köket innan vi sätter oss i bussen för en 2 timmar lång bussresa. Resan bjuder på många fina vyer och det är roligt att få se litet annat av Bulgarien än bara Bourgas.

Elisabeth Engholm och Alma-Bi är fortfarande litet hängiga efter sjukdomen och en del kan bara väsa fram några ljud p g a heshet.

I Varna sätter bulgariska byråkratin igång och det är näst lika svårt att komma ut ur landet som att komma in i det.

Så flyger vi hem.

Sammanfattning: Detta var en verklig träningsvecka för de flesta av oss. En del hade som sagt otur att bli sjuka men det råar man ju inte över. Det är ett underbart fint gäng att vara ute och resa med. De flesta affärerna i Bourgas måste fylla på sina lager när vi åkt iväg. Maten var bra tycker en del av oss. Andra tycker att den var "så där". Träningsmöjligheterna var fina. Stämningen toppen och man längtar bara till nästa gång vi får ge oss iväg igen. Men först gäller det att visa att lägret gett något bl a genom att fortsätta träningen här hemma och genom att vi alla gör vårt bästa under de tävlingar som snart dyker upp.

Leif

Tider från Mini-Maran:

	5 km	10 km	15 km	20 km	25 km
JP	21.30,2	41.29,1	1.01.33,1	1.22.21,6	1.45.56,3
				30 km:	2.07.31,6
Andres	21.45,5	42.11,3	1.02.54,6	1.24.42,1	1.47.05,4
				30 km:	2.09.57,5
Beppe	22.17,6	44.02,1	1.07.06,9	1.28.19,5	1.49.26,6
				30 km:	2.11.17,0
Janne K	22.51,4	44.59,7	1.07.15,1	1.29.01,3	
Leif H	25.38,6	50.54,0	1.16.22,3	1.44.18,0	
Niklas T	25.39,6	50.53,1	1.15.52,6	1.40.04,1	
Stefan R	25.39,6	50.54,0	1.16.22,3	1.40.01,3	
Joakim H	29.25,3	1.00.18,8	1.29.49,8		
Påsen	22.17,6	44.02,4	1.07.06,9		
Maria	29.25,3	59.38,2			
Henrik	28.45,5	58.41,1			
Sonja	29.25,3	1.00.18,8			
Cissi	29.25,3	59.38,2			
Monica P	28.29,3	54.50,3			
Feffe	28.35,1	54.39,0			
Niklas H	28.35,1	bröt p g a skada			

