

Hej

Har skrevet lidt om turen til Portugal og vedhæftet et par billeder.

### 30. Maj min rejse til EM i Portugal

Alt er pakket i kufferten, cyklen er lettere skilt ad og pakket ind i pap.

Vi må stå op kl. 4, min skræk at vi ikke kommer op til tiden. Det går fint, vi kører til Aalborg. Vi mødes med Hayla, Herman, Michael og Lars. Flyver kl. 7.10 fin tur til København. Vi er nu ialt 7 aktive og 10 hjælpere/trænere, der er klar til turen. Vi får dog at vide at flyet til Portugal er annulleret, vi skal først flyve kl. 16.40, det bliver en sej eftermiddag, vi er super trætte. Glæder os til at komme videre. Med alle forsinkelser kommer vi af sted kl. ca. 18.45. Flyveturen går godt og vi er fremme kl. ca. 23 dansk tid, vi kan så stille uret en time tilbage. Det tager lang tid før vi alle er ude af flyet, vi finder alt vores bagage og bliver hentet af nogle busser. Turen til hotellet er ikke så lang, det er en slags Danhostel vi skal bo på. Alice og jeg får et 2 personers værelse med gode senge og eget bad og toilet. Klokkeren er midnat da vi endelig kommer i seng dvs. har været oppe i 21 timer. Sover nogenlunde der er mange lyde. folk vandrer rundt om natten og snakker højt, vi kan også høre toget køre forbi i nærheden.

31. Maj står op kl. 8 der er morgenmad, det er lyst brød som ikke mætter så meget. Vi er klar til at køre med bussen kl. 10. Stadion ser helt anderledes ud med blå baner, banerne er meget slidt og lidt huller. Der er temmelig varmt over 30 grader. Vi må hele tiden huske at drikke. Vi får samlet cyklerne og det går godt uden de store problemer. Vi får poser med bluser og et fint håndklæde.



Jeg løber min normale opvarmning og stopper herefter er noget træt og lidt hovedpine lurer. Vi spiser frokost indenfor, hvor der er køligt, det er et fint stadion med gode store rum og toiletter. Vi spiser mere hvidt brød, chips og banan. Da vi kommer hjem bader jeg og pludselig drypper det ned fra loftet ud fra en lampe, det plasker ned. Alice skynder sig ned i receptionen, der kommer et par folk og kigger, de forklarer at "there is one who takes a Big shaver over us" der kommer en dame og vasker vores gulv. Vi ved godt Hayla og Herman bor ovenpå. Bagefter mødes Pernille, Martina, Michael, Lars, Hayla, Herman, Alice og jeg udenfor, vi vil gå en tur. Alle fortovene er utrolig ujævne, da de er lavet af en slags brosten, så det er meget svært at køre med stolene. Ved vandet er der en gondollift langs strandpromenaden, vi kan sætte 2 kørestole og 2 hjælpere ind,

det er en fin tur, med god udsigt. Det var en fin oplevelse. Bagefter fandt vi en restaurant på strandpromenaden og bestiller aftensmad. Jeg er ikke kommet mig helt oven på rejsen, har lidt hovedpine. Jeg får et par pinex og noget vand at starte med, får noget lækkert pasta, cola, the og dessert. Nu går det bedre, hyggelig lun aften. Vi skal skynde os hjem at sove for at være klar til træning næste dag.

1. juni vi smutter en tur ned efter cola, da vi har fået morgenmad, vi pakker og skal med bussen til stadion. Vi får trænet og øvet starter på den blå bane, der er temmelig varmt over 30 grader. Vi drikker en masse vand mm. Vi har god tid til at spise frokost og hvile. Der er store madrasser at hvile på, vi hygger os jeg slår et par kolbøtter, hvilket jeg selv blev forbavset over stadigvæk at kunne, det er vældig morsomt. Vi vasker os på stadion og gør klar til at komme med bussen.

Vi bliver kørt til en institution for handicappede hvor alle samles for at spise, spændende at komme på besøg. Der bliver dækket bord, vi får en bagt fiskeret med salat til, der er icethea, rød-og hvidvin bagefter er der kage, ris dessert og 3 forskellige slags gele klumper. Vi får en vin som gave man kan prøve at designe en etiket og deltage i en konkurrence. Vi bliver kørt hjem til Hotellet. Her er der højt humør, en prøver at samle et par briller med en klips fra en dåse, en anden falder ud af kørestolen. Vi skynder os i seng, vi skal være klar til konkurrencen i morgen. 2. juni vi vågner og gør os klar til stævnet, Jeg har heldigvis sovet godt og føler mig frisk, skal i gang med at drikke og spise så der er noget i depoterne. Bussen kører kl. 9 til stadion. Vi finder cyklen og tjekker at den ok, tjekker pigge i skoene og finder ørepropper frem, vi får startnumre til cyklen og ve arm. Løbene går i gang og Danmark klarer sig godt. Kl. 12. 30 er der frokost, i dag kommer der mad i store kasser, der er pizzastykker, der er ris og pasta, noget friturestegt, der er cola vand og juice, der er noget dessert. Helt anderledes mad i dag, smager godt. Jeg må nøjes med ganske lidt pasta, så maden ikke generer når jeg skal løbe. Kl. 14 begynder jeg at varme op, det støvregner og vejret er helt anderledes og køligt i dag, banen er lidt glat, jeg glæder mig til mine løb. Det er lidt forvirrende at der ikke er styr på start pistolen, så der blive skudt rigtig mange gange, det giver lidt stress at man ikke ved hvornår løbet starter. Til mit første løb 400m bliver jeg kaldt frem 14.40 bliver fuldt hen til startblokken.

Der er 4 som jeg skal konkurrerer imod, det bliver spændende hvor hurtige de er. Ved det andet skud løber vi, det går godt, jeg er i bane 1 og kan se alle de andre, jeg giver den gas og tager dem alle rimelig hurtigt. Jeg vinder. Får en ok tid, dog ikke min den bedste. 200 m løber jeg en time efter, det går til på samme måde, her er der 6 jeg skal konkurrerer imod. Jeg bliver lidt forvirret over skuddene og ruller ud af startblokken uden at få sat ordentlig af, kommer dog hurtigt af sted og tager de andre inden vi er ude af svinget. Super dejligt jeg klarede det. Nu kan jeg spise. Vi venter på medaljerne. 2 guld til mig. Danskerne vinder 12 guld og 2 sølv, dejlig oplevelse.



Vi spiser aftensmad ude på en restaurant, vi får god mad og hygger os. Søndag når vi at besøge et indkøbscenter og herefter går turen hjemad. Vi kommer igennem lufthavnen uden de store problemer, har en god tur til København. Vi skal overnatte på hotel Hilton, det er rigtig flot og stort, ærgerligt vi kun kan nå at sove 5 timer før vi skal af sted igen.

Er nu vel hjemme igen, tænker på de fantastiske oplevelser jeg har haft. Mange TAK for jeres støtte.

Venlig hilsen Jacob Birkbak