**TRÄNINGSRESA MED IDLA TILL CYPERN 14 – 21 OKTOBER 2019**

En tidig måndagsmorgon vi skyndade oss till Arlanda för att hinna,

Med flyget till östra Medelhavet för att där återfinna

Cypern, den delade ön nära syriska och turkiska kusten.

Vi hade återfått träningslusten.

Himlen grät när vi steg mot skyn, vi skulle till Aktea, den lilla strandbyn.

Några sentimentala himmelska tårar föll när vi första stegen ut ur flygplanet tog.

Men nästan omgående solen mot oss log.

Denna sol som oss alla dagar värmde så gott.

Vi kände alla att vi träningsglädjen återfått.

Tänk att vi alla under vecka fyrtiotvå,

utmanat våra kroppar, ja att också stå på tå.

Förutom att sträcka och tänja på alla tänkbara sätt.

Det är ju inte alltid så rasande lätt.

De första två dagarna var så himla heta att,

För att inte totalt få fnatt.

Vi startade nio, två timmar efter solens uppgång,

med att ta fram bollar, växla löpning och gång.

Både ris och ros av Margareta och Carina vi fick.

Från mobil och andra kameror hördes många klick.

Tredje dagen var helt fri från träning.

Då fick vi själva ge livet en annan mening.

Rätt många Idlor tog tillfället i akt.

Med ryggsäck och vandringsskor på gick till annan trakt.

Ayia Napa var den lilla stadens namn.

Belägen vid havet med många båtar i sin hamn.

Nu 2019 års träningsresa börjar närma sig sitt slut.

Vi tackar våra ledare Margareta och Carina som med tålamod utan prut.

Också lärt oss hur våra armar i gående finalkorssteg får rätt position.

Kan också utföras sittande som vid lördagens lektion.

Vi minns de underbara baden i havets vågor, vi hade upp ingen brådska.

Då kom sista eftermiddagens plötsliga dån av regn och åska.

Sedvanligt slattparty avnjöts under tak med glitter och glam.

Innan vi till finalen med Ester/Berit i poolen kom fram.

Ja, det är med stor glädje vi minns.

Våra ledare och fjorton andra kvinns.

Vi tillsammans har tränat och i goda vänners lag.

Tillbringat både natt och dag.

Vårt stora tack till Margareta och Carina och till alla oss deltagare på 2019 års träningsresa till Cypern.