

AUGUSTI 2012

Fin helg

den 27 augusti 2012

Nu är det slut på vilan och det blir lite hårdare körning en dryg vecka innan vi packar väskorna och åker till Österrike på läger igen. Ser fram emot att få åka dit och träna, blev ju sjuk sist när vi skulle dit och missade det lägret då. Det är lite högre höjd i Obertilliach och det blir intressant för mig som inte riktigt är van vid det att se hur kroppen reagerar på höjden. Innan dess väntar ett träningsrace här i Östersund och det ska bli kul, även om kroppen känns seg nu när vi nyss börjat träna igen. Men jag hoppas att det blir bättre tills på torsdag..

Annars har jag njutit av att vara ledig några dagar och har bland annat strosat runt på stan och kikat lite på Sweetcamp och käkat middag med trevliga brudar! Igår var jag dessutom iväg på hockey igen och sen gick vi på bio och såg Snabba Cash 2. Hade hört att den skulle vara mindre bra, men blev positivt överraskad..

*Men nu ska jag sova som vanligt,
Ha det fint*



Mysig kväll med Tacos och trevligt sällskap i Lördags.

Vilovecka

den 23 augusti 2012

Har en lugnare vecka nu vad gäller träning, mycket välbehövligt kan jag lova! Efter sollefteå-lägret och helgens SM-tävlingar är kroppen rejält trött och någon vilodag är verkligen på sin plats. Får hoppas kroppen återhämtar sig ordentligt under tiden så jag är fräsch när det är dags

att dra igång igen. Idag har i alla fall ett lugnt pass och lite styrka på gymmet genomförts, något som kommer resultera i en rejäl träningsvärk! Är fortfarande väldigt sliten så därför blev dagens egentligen ganska lätta pass ett riktigt slitigt och jobbigt pass..

När jag har vilat har jag hunnit med en hel del annat, nämligen både en vända på stan med några kompisar och bärplockning. Dock var tanken att plocka hjortron, men efter 2 timmar i ösregn på myrar utan att se ett bär så fick vi ge upp och jag tog bilen ut till Rödön för jordgubbsplock istället. Väldigt mumsigt, och dessutom kokade jag egen sylt för första gången någonsin! Den smakade väldigt gott åtminstone så är nöjd.. :)

Var och kikade på hockey igår förresten, min första match jag kollade här i Östersund faktiskt! Och så blir det att kika igen på söndag då Brunflo möter IFK Ore. Blir kul att se Jonas i ny tröja, han har ju som sagt flyttat från Arvidsjaur till stan för att börja spela med Brunflo. Så trots att jag känner folk som spelar i Ore också får jag nog lov att hålla på Brunflo.. :)

Nu ska jag lägga mig i sängen och vila ordentligt innan jag ska promenera ner på stan för att fika med Madde som flyttat hit igår. Känns så skönt att bo i samma stad som henne igen, två år utan varandra räcker gott och väl! Det roliga är att jag lärde känna henne just här i Östersund på ett läger och att vi då skämtade om att vi skulle flytta hit båda två när vi blev äldre. Det var långt innan våra tre år på gymnasiet då vi lärde känna varandra utan och innan. Så det känns som om cirkeln sluts då min fina vän flyttar hit också!

*Men nu sängen en stund,
kramar*



En väldigt gammal bild på mig och Madde, bjuder på den!

SM-tävlingar

den 20 augusti 2012

Så var lägret i Sollefteå avslutat och det sista vi gjorde var att köra SM-tävlingarna i Rullskidskytte som gick av stapeln upp på Hallstaberget. Sprint och Jaktstart var det som stod på programmet. Kroppen hade känts seg väldigt länge och ett hårt läger precis innan hjälpte ju knappast för att komma i form. Men trots detta tycker jag att det gick helt okej, åkningen var

väll kanske inte på topp men skyttet tycker jag fungerade bra under hela helgen! Sen är det ju ett tag kvar till vintern och jag har tränat bra under sommaren så jag hoppas att formen hinner komma innan dess..

På Lördagens sprint lyckades jag åka till mig en 5e plats med skyttet 1-1 och en något seg åkning, dryga minuten upp till tät men annars ganska tätt framför och möjligheterna att avancera på Jaktstarten fanns helt klart. Och det lyckades jag också med, åkte upp mig till en 3e plats igår och tog därmed min första SM-medalj som senior. Något som ger mersmak inför framtiden och att fortsätta träna hårt för att lyckas knipa någon fler medalj. Hur som helst så var åkningen ytterligare lite tyngre under gårdagens Jaktstart men då fungerade skyttet väldigt bra istället, sköt 0-0-1-1 och det är jag klart nöjd med! När åkformen inte riktigt finns där brukar jag få kämpa också med skyttet men i helgen lyckades jag hålla ihop det bra.

Nu befinner jag mig återigen i Östersund och har under morgonen avklarat ett klassiskt pass i sällskap med Jenny. Nu väntar några lugna dagar framöver så kroppen får återhämta sig innan vi drar igång med hårdkörningen igen. Tänkte passa på att plocka lite bär under dagarna så tips på bra hjortron-ställen tas gärna emot!

*Ha det fint,
kramar*



Prispallen under gårdagens Jaktstart. Jenny 1, Åsa 2, Jag 3.



Jag och Åsa efter söndagen Jakstart, trötta men nöjda!

Träningsrace

den 16 augusti 2012

Så är det bara en dag kvar av detta läger, som varit riktigt hårt! Men det är skönt att vara igång med lite mer farträning och det märks att säsongen börjar närma sig för allting blir mycket mer tävlingsfokuserat i både fysträningen och skyttet. Igår kördes intervaller och idag följde vi upp dessa med ett träningsrace, tyvärr var deltagandet på damsidan lite klen men endast mig och Jenny på startlinjen. För min del blev det några bom för mycket för att jag ska vara nöjd och åkningen gick som förväntat lite segt, men förhoppningsvis har jag kört ur kroppen lite nu och så blir det bättre till helgen. Hade ingen riktig chans på segern idag och fick nöja mig med andra, och även sistaplats denna gång.

Nu väntar en lugnare dag med träning imorgon innan det drar igång med SM-tävlingar i rullskidskytte här i helgen, då är det lite fler deltagare förhoppningsvis! Är laddad för att tävla och det är alltid kul att dra på sig nummerlappen och testa formen. Efter det väntar en lugn vecka i Östersund, ska bli riktigt skönt och välbehövligt!

*Förresten så verkar sommaren hittat hit precis när jag gett upp hoppet om den..
hade fint, kramar*



Så här gött mådde jag efter att vi avslutat dagens andra pass!

Sollefteå

den 13 augusti 2012

Då var jag på plats i Sollefteå för läger, vi är redan inne på lägrets 3:e dag och tiden bara flyger förbi! Hittills har det varit ganska tuff körning inledningsvis men imorgon väntar en välförtjänt lugnare dag med bara ett kortare pass och lite skytte. Ska bli väldigt skönt. Jag känner mig seg, har gjort det en längre period nu men verkar inte vilja släppa, får hoppas det lossnar snart!

I skyttet har vi mycket fokus på att få in tävlingsrutiner och tävlingskänsla nu när det börjar gå mot säsong och jag tycker det funkar bra! Igår lyckades jag till och med att vinna en skytteduell efter hårt motstånd av Carl-Johan i finalen. Var nog första skyttesegern för mig så det är kul att det går framåt! :)

Förutom träning hinner vi inte med så mycket annat, men under någon lugnare dag framöver har jag tänkt träffa lite gamla kompisar sen gymnasietiden. Det är riktigt kul att vara tillbaka i stan, är ju två år sedan jag flyttade härifrån nu men när jag kommer tillbaka känns det fortfarande som hemma. Under träningspassen kommer gamla träningsminnen tillbaka och när man åker förbi stan går det inte att låta bli att tänka på vart alla bodde tidigare.

*Men nu ska jag sova lite innan andra passet,
hade fint!*

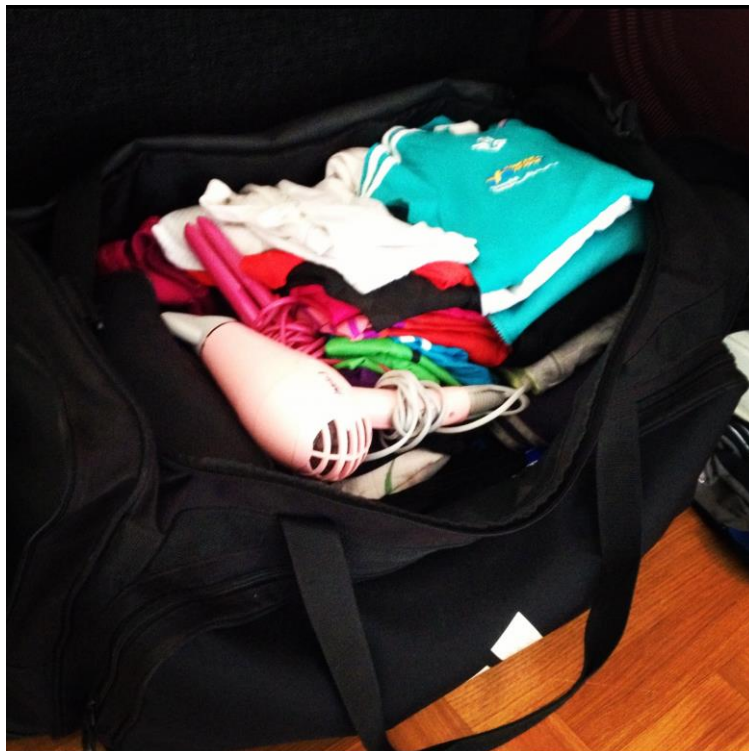
Lägerdags

den 8 augusti 2012

Nu börjar det närma sig läger igen och imorgon väntar en vilodag innan vi på Fredag packar i bussarna och drar mot Sollefteå för en veckas läger där. Har hunnit med att köra några hårdare pass nu men annars har träningen mest bestått av kortare pass för att spara på kroppen lite, dock har träningsvärken infunnit sig ändå. Känns som det kommer bli ett jobbigt läger med mycket hård träning och som avslutas med tävlingar, så kan nog vara bra att komma dit någorlunda fräsch i kroppen.

Igår mellan passen hjälpte jag Erica att flytta, är så glad för deras skull att de fått tag på en fin lägenhet! Bli spännande att komma dit och se det färdiga resultatet när de fixat iordning. Annars har jag sett lite film varvat med OS och ikväll blir det fika på Pause med tillhörande skvaller. Livet flyter på med andra ord och jag njuter av några veckor till utan skola. Till hösten fortsätter nämligen plugget och känns skönt att jag kommit in på det jag vill läsa. Bli fortsatta Ekonomistudier för min del och nu är det inte så mycket kvar känns det som..

*Men nu ska jag dra ut på dagens andra-pass, blir styrka och löpning.
Hörs från Sollefteå!*



Min halvpäckade väska, förstår inte hur den kan bli så full jämt?

Grillkväll

den 5 augusti 2012

Så var ännu en träningsvecka genomförd, det har varit lite mer träning nu och till veckan väntar läger i Sollefteå där det kommer bli riktigt hårdkörning! Kroppen känns inte riktigt som jag vill och har varit trött under de hårdare passen men förhoppningsvis lossnar det ju

närmare säsongen vi kommer. Är ju trots allt uppbyggnad nu och jag har haft mycket långa pass istället.

Som jag skrev i inlägget tidigare blir det mycket OS-tittande mellan passen och roligt att Sverige fått några medaljer. Skrek mig hes under triathlonon igår när Lisa Nordén tog Silver, grymt imponerande! Ikväll ska jag bänka mig framför det som enligt mig är hela OS höjtpunkt.. 100m finalen för herrar, Bolt mot Blake och kanske att Tyson Gay vill blanda sig i det hela också. Jag tror på Bolt, eller hoppas åtminstone.. Vore häftigt om han kunde göra en repris av Peking OS och krossa allt vad motstånd heter.

Skönt förövrigt med vilodag, har som vanligt legat i sängen hela dagen och kollat film och bara njutit. Igår hade vi en mysig tjejkväll där vi grillade och skvallrade tills det tillslut blev för kallt att sitta ute längre. Riktigt bra kväll, ser redan fram emot nästa!

Nu ska jag återgå till tennisen, kom igen nu Federer. You can do it!
kramar

Fastnade för denna låt under dokumentären om Bolt, riktigt skön!

OS sändningar

den 3 augusti 2012

Träningen rullar på och jag har hittat ett bra flyt här på bloggen också, blir lite bättre uppdatering när man kommer in mer i rutinerna. Nu har höstvädret hittat hit på riktigt kan jag meddela, imorse vaknade jag till 10 grader och regn så det var mindre mysigt. Dock tycker jag om att träna i regn har jag kommit fram till, känner mig stark och duktig då. Dessutom finns det ju inget bättre än att kliva in i en varm dusch efter att man varit ute i regnet!

Hur som helst så har det körts ett rullskidpass på förmiddagen med lite skytte. Gick bra och skyttet fungerar väldigt bra för tillfället så det känns positivt. Längtar dock efter att köra lite hårdare fartpass, varit dåligt med det efter min förkylning förra månaden och snart är det ju trots allt tävlingar på G.

Jag var klar med träningen ganska tidigt idag då jag för en gångs skull tog mig upp i tid imorse, vilket gör att jag har både hunnit laga mat och duscha i tid till att Alshammar skulle simma försök på 50m fritt. Väldigt kul att se att hennes skada inte satte stopp för hennes medverkan, att hon dessutom simmade som hon gjorde bådar gott!

*Men nu ska jag sova och ladda upp inför ett löppass i eftermiddag,
ciao, kram!*

Höst!

den 1 augusti 2012

Så var den lugna veckans träning slut för min del, från och med imorgon är det dubbelpass varje dag igen som gäller. Har varit skönt att få vila upp sig lite och otroligt härligt för mig som är morgontrött att bara ha ett pass och kunna köra det direkt efter lunch istället. Men nu är det åter tillbaka till rutinerna med tidig uppstigning, och måste ändå säga att et känns lite skönt. Gillar äta-träna-sova livet som man har som Skidskytt, det passar mig fint.

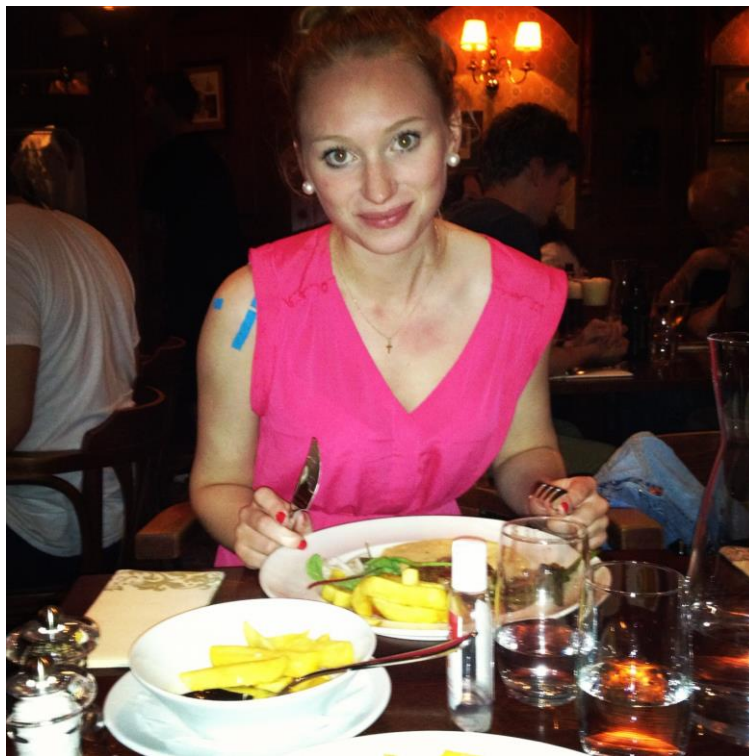
Yran-helgen var riktigt lyckad och superkul med besök hemifrån i form av bror och hans kompisar. Dessutom bjöd ju söndagen på kanonväder så då blev det glass och minigolf i Badhusparken för vår del. Efter det har jag mest tagit det lugnt och försökt att göra bort massa jobbiga saker som städning och tvätt som jag inte har speciellt mycket lust till när jag tränar annars. Har hunnit med att gå lite på stan också och besökt Åsa för ett försenat födelsedagsfika. Dessutom var jag på bio igår, den nya Batman filmen var det som visades. Och den var riktigt bra även om jag tycker det är drygt att de är så långa.. Denna var nästan 3-timmar lång och blir lite segt att sitta där så länge!

Men nu ska jag kila ner på stan för Massage hos Rehnsbo och sen möta upp Linn för att guida henne på en rullskidtur!

*Ha det fint,
kramar*



Minigolf i Badhusparken under en av årets få "sommardagar".



Middag med Erica på Sir Winston, riktigt god mat!