

## December 2010

### den 31 december 2010

Året innehöll sjukt mycket roliga händelser och många saker jag aldrig kommer glömma! Det var svett, skratt och tårar och året kan helt klart vara med och kämpa om titeln som det bästa året någonsin, fast den känslan tycker jag man har varje år. Det nya året började på bästa sätt med två segrar på Sverige Cupen i Torsby och fortsatte minst lika bra 3 veckor senare på JVM på samma ställe med två stycken andra platser. Sen begav det sig till Estland på EM där jag fick med mig en 6e plats och även ett SM-guld hann det bli innan säsongen var slut.

Uttagningen till Landslaget var minst sagt oväntad men himla kul! Läger och resor har sedan präglat stora delar av Året och jag har fått se sjukt mycket och inte minst fått mycket erfarenheter! Studenten var oförglömlig och underbar men på samma sätt tråkig och jobbig då jag sa hejdå till människor som alltid kommer betyda oerhört mycket för mig. Men livet går vidare och jag vet att dessa människor kommer finnas i mitt liv ett bra tag framöver! Flyttade sen till en 2a i Östersund där jag bott sen i höstas och trivs hur bra som helst.

**Årets Höjdpunkt:** Junior VM i Torsby, helt klart!

**Årets Beroende:** Facebook, spenderar alldeles för mycket tid där.

**Årets Oväntade:** Staffans samtal när jag kom med i landslaget.

**Årets Spontanitet:** Roadtrip till Torsby på 3x20års fest!

**Årets Hårdaste:** Wolfgang Pischler

**Årets Läger:** Kreta, första lägret med landslaget med soool.

**Årets Snyggaste:** Henrik Lundqvist

**Årets Minne:** Studenten och hela veckan innan!

**Årets Sorgligaste:** Flytta ifrån alla underbara människor i Sollefteå.

**Årets Film:** Inception.

**Årets Skivsläpp:** Volbeat och Håkan Hellström, oslagbart?

**Årets Val:** Riksdagsvalet, först gången jag fick rösta.

**Årets OS-minne:** Längdgrabbarna och Björn Ferrys OS-guld.

**Årets Saknade:** Trondheim-tripp med brudarna.

**Årets Flytt:** Östersund, där jag trivs hur bra som helst!

**Årets Låt:** David Guetta-Memories.

**Årets Våffla:** Jeppe Modin.

**Årets Pinsammaste:** När jag frågade *Brattsveen* hur tävlingen gått.

**Årets Tokigaste:** Marre, och det är en bra egenskap!

*Det var allt, hoppas ni får ett grymt år allihopa och att alla era drömmar blir sanna!  
puss*

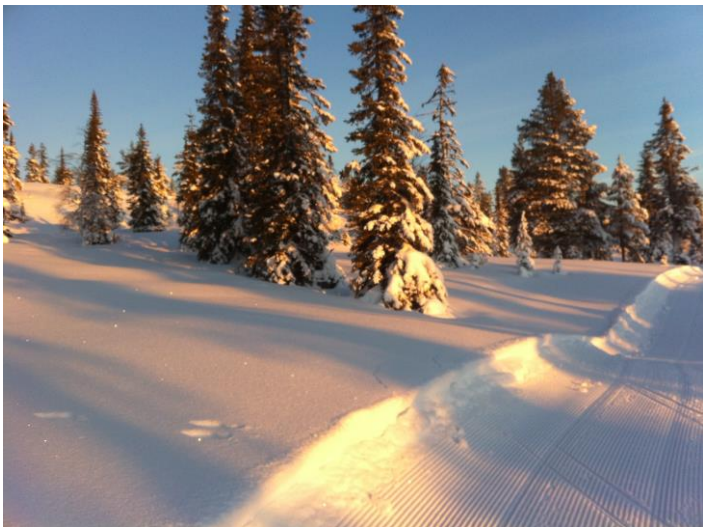
## Kyligt Norrland

### den 28 december 2010

Dagarna bara flyger förbi och nu är julen slut på riktigt, Och det ska bli skönt att äta någonting annat än julmat ett år framöver nu! Julaftonen spenderades med kusinerna och mormor här hemma och den var riktigt kul! Kalle Anka, besök av tomten, lite innebandy på gatan och massa spel stod på schemat. Självt klart lyckades jag inte vinna en enda gång.. Sen

har det varit väldigt mycket hockey under jul också, Bror spelade hemvändarmatch på Juldagen och annandagen åkte vi till Luleå och kollade Luleå-HV71.

Igår var det vilodag och nu är det full fart med träning igen. Synd bara kylan ska ställa till det som vanligt här uppe. -28 imorse så blev ett kallt pass på morgonen, dock i riktigt fin terräng uppe på Vittjåkk! Hoppas på lite varmare väder imorgon så jag slipper dra på mig tjockkläderna igen och frysa. Som tur är åker jag snart till Östersund igen där det förhoppningsvis bjuds lite varmare temperaturer.



*Nu ska jag sova, Godnatt!*

**GOD JUL**

**den 24 december 2010**

Ville bara passa på att önska er alla en God Jul! Själv är jag hemma i Arvidsjaur och myser med familjen, mormor och mina småkusiner. Har tränat första passet idag också efter att jag blivit frisk, det kändes bra så kunde ju inte få en mycket bättre start på denna julafton. Dock bet det i kinderna då temperaturen inte visade speciellt varmt.. Sen när jag kom tillbaka efter

passet svängde mina kusiner precis in på gården, trodde dom skulle komma tidigare än dom gjorde så frågade den minsta av grabbarna om han tagit sovmorgon. Fick ett *JA* till svar så trodde att han sov till 9 tiden då och att dom åkt efter det, men så fyllde hans mamma i att han vaknade 05.40 så det var vad han menade med sovmorgon.. *PUUH!* Men nu ska jag stänga av datorn för idag och försöka orka med en hel dag fylld av lek med kusinerna, inte en chans att jag håller samma tempo som dem dock..

*Ha en superdag! Mys och Må!*



**Halsont**

**den 21 december 2010**

Vaknade igår morse med en svullen hals och kände mig lite hängig, så blev en dag utan träning. Känner mig piggare idag men tar det säkra före det osäkra och ligger inne i soffan en dag till. Antar att det är min kropp som säger ifrån att det varit för mycket nu, har varit sjukt sliten och tror jag behövde dom här två dagarnas vila. Hoppas dock att jag är helt pigg imorn så jag får röra lite på mig innan jag blir ännu mer rastlös! Dock är det ganska skönt att ligga inne då det fortfarande snöar ute och temperaturen envisas med att inte vilja stiga över 20 grader.. Har spenderat dagarna med att kolla igenom lite filmer som jag inte haft tid att se ännu, *When in Rome* och *The Social Network* är de två jag hunnit igenom hittills idag. Måste säga att facebook-filmen inte alls imponerade på mig, en två timmar seg handling om hur

Mark Zuckerberg lyckats bli en av världens rikaste och mest inflytelserika personer genom att lura folk.

Det blev ett ganska ointressant blogg-inlägg under en ganska så ointressant dag. Nu tillbaka till filmtittandet!

*Ciao!*

## **Tävlingshelg**

**den 19 december 2010**

Äntligen är jag hemma i Arvidsjaur igen efter helgens tävlingar i Piteå. Jag är nöjd med placeringarna, dock fungerar benen inte som dom ska. Har varit stum stora delar av året och i helgen nådde nog åkformen botten.. Men det är bara bita ihop och komma igen, jag hoppas att det släpper snart i alla fall! Men resultatet då, det blev en andra plats i lördags efter Åsa och en första plats idag. Som sagt, benen var inte på banan i helgen men skyttet var riktigt bra idag åtminstone. Hade samma känsla när jag kom in på vallen som jag haft hela veckan nu innan så det var skönt. 19 av 20 träff blev det och vinnarskallen fick sig en seger i helgen trots åkformen, skönt! Hade dessutom riktigt bra coachning idag av Benny som jag tror hördes över hela stadion! *Det var riktigt kul, Tack!*

Nu ska jag bara slappna av under jul och njuta med familjen och mina små kusiner som kommer hit, det ska bli skönt och välbehövligt! Dock lär det vara mycket träning under jul så blir inget lugnt lov precis! Måste dessutom ta tag i skolan lite, bestämma vad jag ska läsa till våren och börja plugga lite till min tenta i Jöken som jag har i början av Januari.. Men det skjuter jag nog upp ett tag som vanligt..

Men nu börjar *Vem kan slå Filip & Fredrik* igen, ha en bra 4:e advent allihopa!

*Kram!*

## **Upptakt**

**den 17 december 2010**

Idag har jag åkt till Piteå en sväng och tränat över dagen, testat lite skidor och åkt banorna inför helgens tävlingar. Det gick bra att skjuta som det gjort hela senaste veckan, men min åkform är inget att hänga i julgranen tyvärr. Så får hoppas att skotten sitter där dom ska i helgen istället. Banorna var riktigt tuffa och att det dessutom vräkt ner snö senaste 2 dyggen gjorde det inte lättåkt precis. Hursomhelst ska det bli riktigt kul att tävla igen, det är ju ändå det man tränat för hela hösten :)

Efter att jag tränat klart tog jag en sväng förbi Öjebyn på ett Palt-stopp, som sig bör när man är norrbotning och besöker Piteå! Hämtade upp Frida där också, en gammal skidåkare som jag umgåtts med mycket genom åren. Det är alltid lika kul att ta igen tid med de vänner man inte ser lika ofta numera! Så det blev en promenad på stan och handla de sista julklapparna och så lite fika såklart.



Nu är jag dock hemma i Arvidsjaur igen, laddar upp hemma i min egen säng inatt och åker till Piteå imorn igen då det väntas Sprint. *Som innebär 3x2,5km åkning och två skjutningar Ligg+Stå med straffrundor för bommade skott.* Det är första Sverige Cup tävlingen i år och uttagning till JVM och IBU-cup så vill väldigt gärna åka bra!

Nu ska jag packa klart min väska, **Håll tummarna!**

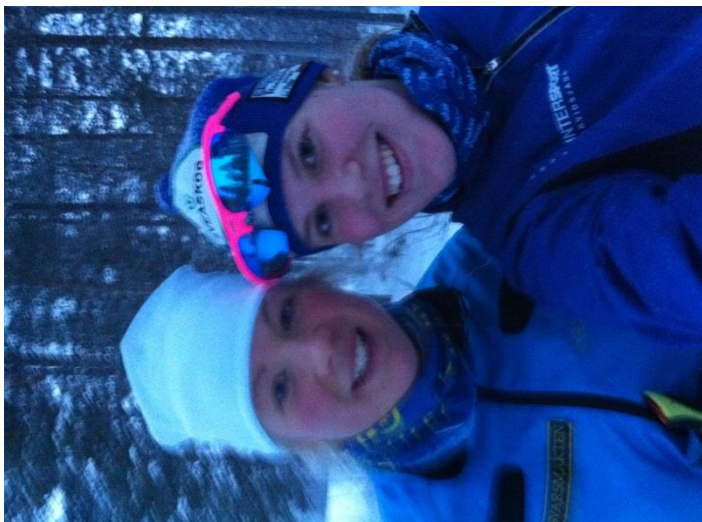
## Arvidsjaur

**den 16 december 2010**

Hallå där! Nu har vi kommit upp till ett betydligt varmare Arvidsjaur, här är det runt 5 grader och snön har vräkt ner sen vi kom hit igår. Idag blev det ett lugnt klassiskt pass på opistade banor första timmen eftersom vi var ute tidigt för att hinna se grabbarnas tävling på tvn. Tyvärr blev det väll inga höjdar resultat idag då blåsten verkar ställt till det för många, men hoppas dom kan göra det bättre på sprinten! Vi håller tummarna!

Nu ska vi bara ta det lugnt ett tag och kolla på damernas distans och hoppas på bra resultat där innan vi tänkte gå ut på samhället ett tag. Emelie letar efter en nyårsklänning.. Är dock väldigt tveksam till att hon kommer hitta den här, men man vet ju aldrig!

*Här kommer bilder från träningen i snön imorse.*







*Ta det lugnt i snöstormen, PUSS!*

## **Kyliga Östersund**

**den 14 december 2010**

Termometern visade -19 när jag vaknade imorse så vi sköt upp träningen en stund och hoppades att det skulle bli varmare. Och det blev faktiskt lite varmare, -17 var det på stadion när vi skulle börja köra. Intervaller 105% stod på schemat och passet gick hyfsat bra i alla fall, bortsett från att mina luftrör tar mycket stryk när det är så kallt ute. Hoppas att dom ändrar väderprognosen för helgen så vi slipper tävla i den här kylan, minus -4 grader vore alldeles lagom tycker jag! Blev att vila lite mellan passen sen och prata med Kim i telefon, det är faschinerande vad den tjejen kan göra en glad! Efter det ett klassiskt pass i kylan också, men denna gång slapp vi skjuta i alla fall så det var skönt!

Nu ska jag hugga in i min bok igen och läsa klart dom sista sidorna.. Jag som hatar att läsa böcker är helt frälst av denna, sista delen i Twilight serien av Stephenie Meyer. Så måste jag hinna packa lite innan kvällen är slut också, åker ju hem imorgon! Får ju finbesök med mig upp till norr i form av Emelie som åker med mig upp en sväng innan tävlingarna. Det ska bli trevligt med lite sällskap :)



*Over and out.*

## **Lucia**

**den 13 december 2010**

Idag är det Lucia, det innebär att det är bara 11 dagar kvar till Julafton. Förr var det på den här dagen då man för en gångs skull fick pepparkakor och julmust på skolan, och även dagen man gick till kyrkan och kollade på luciatåg. Det hade jag planerat att göra idag också, att gå till kyrkan för att kolla på luciatåg. Men när vi kom ner till kyrkan sitter en stor lapp på dörren där det står **UTSÅLT!** Och det finns bara ett enda luciatåg i hela Östersund, hur dåligt är inte det? Så nu sitter jag och sörjer att jag måste klara mig utan luciatåg iår..

*Himla tur var det att dessa små änglar gav mig ett luciatåg under lunchen i alla fall!*



Annars har jag bara haft en lugn dag idag, tränade ett pass imorse med Elin och Emelie i kylan som inte verkar vilja lämna Östersund. Hann även med en liten skyttetävling med Micke som slutade oavgjort. Nu ska jag börja packa lite då jag tar jullov på onsdag och åker hem en sväng innan det bär av till Piteå till helgen för Sverige Cup tävlingar.

*Take Care!*

## **Längdtävling Åsarna**

**den 12 december 2010**

Idag har jag åkt längdtävling i Åsarna, Sverige cup 5km Fristil var det som stod på schemat. Det var riktigt kul att göra säsonsdebut i dom sammanhangen också, även om jag önskat att resultatet kanske skulle varit lite bättre. Var supertaggad men benen ville inte riktigt som så många gånger under hösten. Men en 16e plats blev det ändå och det är jag ganska nöjd med.

Sen stannade vi i Åsarna efter min tävling och kollade på de äldre också, det var kul och många av skidskyttarna gjorde riktigt bra resultat!

Nu är jag i alla fall hemma igen och har sovit en stund och nu sitter jag i soffan och myser och kollar på *Vem kan slå Filip och Fredrik*. Bli en lugn kväll nu bara och även morgondagen ser ut att bli ganska lugn, endast ett klassiskt pass och en lektion imorgon kväll står på schemat. Sen hoppas jag kunna klämma in att hinna gå och kolla på ett luciatåg och kanske inhandla sista julklapparna för att öka julstämningen ännu lite mer. Bara 12 dagar kvar nu!

Helena och Anna Carin gjorde det förövrigt riktigt bra idag igen, grymt jobbat! Sen vann ju Emil Jönsson sprinten i Davos dessutom, det är extra kul att vara svensk ibland! :)

*Ciao!*

## **Vilodag**

**den 9 december 2010**

Idag har jag haft en välbehövlig vilodag efter en fullspäckad vecka med träning, Stockholmsresan i måndags och min tenta igår. Dagen har spenderats till största delen framför datorn med hemsida-fix, men nu börjar jag äntligen bli klar. Snart får jag besök av min klubbkompis och Mats som ska hämta mina skidor och hjälpa mig att valla inför tävlingen i Åsarna på Söndag. Så hoppas benen återhämtat sig en aning idag så jag slipper mina stumma lår i helgen. Efter det har jag tänkt avsluta vilodagen i soffan framför nya avsnittet av One Tree Hill, en kopp te och min favoritglass Ben&Jerrys! MYS!

*Mys och Må!*



*Jag och Christoffer på Lilla Sportspegeln.*

## **Premiär både i tävlingssammanhang och för Hemsidan**

**den 4 december 2010**

Nu har säsongen äntligen dragit igång med IBU-CUP premiären i Beitostolen förra helgen och fick med mig två godkända resultat därifrån med en 41a plats och en 17e plats. Så nu ser jag helt klart fram emot resten av vinterns tävlingar, det är ju det här jag tränat för hela året!



En annan sak som just gjort premiär är min hemsida som nu är klar och där ni ska kunna följa mig och hålla koll på vad som händer. Jag är jättenöjd med resultatet, Tack Ålrajt -ni har gjort ett superjobb! :)

Just nu befinner jag mig i Östersund igen och har kollat lite på Världscup tävlingarna trots att termometern visar riktigt kallt. Senare idag är det också dags för mig att tävla då det är en juniortävling här ikväll, det ska bli kul! Hoppas benen känns hyffsat pigga ikväll bara. Nu blir det att sätta sig framför Vinterstudion och hejja fram längdåkarna och sedan skidskyttarna till bra resultat.

Take Care!