

DECEMBER 2012

GOD JUL!

den 24 december 2012



Vill passa på att önska mina läsare en God Jul, hoppas ni får en fin dag.

*Ta hand om er,
kramar*

Kyligt

den 23 december 2012

Har nu befunnit mig hemma i snart en vecka även om jag gjort några korta utflykter dels till pojkvännen och hans familj i Boden och en sväng förbi Piteå och min bror. Har varit väldans trevligt men full rulle som vanligt att hinna med allt mellan träningarna såhär innan jul. Vad gäller träningen så har det varit i kallaste laget som vanligt när jag är hemma, men frågan är om detta år inte tar priset.. Varit mellan -30 och -35 nu ett par dagar och då är det inte lätt att träna. Har försökt att göra det som är planerat och hittills har det gått bra, även om det bara varit att glömma skyttet utomhus under dessa dagar. Har blivit en del pass inne på cykeln också då kroppen inte klarar mycket mer än en timme i sträck ute.

Igårkväll var vi hos min farbror och åt julbord med slakten på pappas sida, riktigt mysigt! Men känns skönt att det var första julbordet och att det inte blir så många fler, blir lätt less på julmat annars.. Idag väntar ett träningspass till och så kommer mormor och kusinerna från Arjeplog hit och ska fira jul med oss.

Imorgon är det alltså julafton, vilket innebär sista avsnittet av julkalendern, träning, julaftonsbandy, Kalle Anka, spela risk, äta julmat och öppna julklappar.. En helt vanlig traditionsenlig julafton med andra ord! :)

*Ha det fint och trevlig helg,
kramar*



En bild från skidspåret hemma vid lunchtid, fint men mörkt.



Vårat hus var julpyntat och fint när jag kom hem! :)

Sjukling igen

den 15 december 2012

Har inte haft någon ork att uppdatera bloggen här nere trots att jag suttit vid datorn nästan dygnet runt senaste dagarna. Mestadels för att vårt internet på hotellet går i snigelfart. I alla fall så tog förkylningen om eller om jag drog på mig något nytt, hursomhelst efter 3 dagar

med träning så blev jag sjuk igen.. Önskar att detta kunde inträffat innan jag åkte ner, nu har jag suttit på hotellrummet i 3 dagar och inte gjort mycket alls. Och igår när det var dags för tävling för min del fick jag kasta in handduken, är det värsta som finns att inte få tävla och att dessutom vara på plats är ännu värre.. Men det är inte så mycket att göra åt utan är bara att ta nya tag och kolla framåt! Det kommer tävlingar efter jul också och jag kommer nog aldrig att vara så sugen på att tävla som nästa gång det är dags!

Imorgon får jag äntligen börja resan hem och landar i vintriga Arvidsjaur vid lunch på Måndag, ska bli så underbart att komma hem igen! Ska ladda batterierna allt jag kan med familjen under julhelgen och sen tror jag det blir en hel del träning. Känner mig nästan helt frisk nu igen så kommer nog kunna köra på ganska bra de närmaste dagarna!

*Men nu ska jag lämna datorn och gå och äta om en stund, ha det fint så hörs vi hemifrån!
kram*

Hårdträning och Krasslig

den 10 december 2012

Den värsta besvikelsen från Världscupen här i Östersund har börjat lägga sig nu och jag har börjat kunna blicka framåt, säsongen har knappt börjat och jag vill bara ställa mig på startlinjen igen och hitta tillbaka till ett bra flyt i åkningen och den fina känslan jag haft i skyttet under hela hösten.. Som alltid när jag möts av motgångar så blir jag än mer motiverad till att träna och det fungerar lite som terapi för mig när jag är besviken eller ledsen, något som jag tror för det mesta är bra. Dock har det resulterat i att det blivit några pass extra under veckan som gått och jag började känna mig sliten nu på slutet. Men istället för att vila körde jag på och det i kombination med den kyla som varit under veckan var nog orsaken till att jag vaknade med en öm hals i Lördags.. Dock är det borta nu och jag känner mig pigg så blev en kort löptur på morgonen, skönt att röra på sig igen och att det inte blev så långvarig förkylning.. Var nog bara kroppens sätt att säga att den behövde lite vila!

Var däremot sämsta möjliga tajming med förkylningen då jag i Fredagskväll fick veta att jag skulle få åka till Pokljuka och tävla till helgen, skulle ha åkt igår men nu blev det ändrade planer.. Väskan står dock fortfarande packad i lägenheten och om kroppen inte känns sämre efter dagens träning så går flyget till Slovenien imorgon för tävlingar till helgen. Så nu hoppas jag att min kropp är med på noterna och att formen hittar mig under veckan för nu vill jag åka fort, skjuta bra och framförallt stå på benen. Ser fram emot att få tävla! :)

Dagen har förövrigt spenderats på sjukhuset med provtagning och Ultraljud på hjärtat, sånt vi gör med jämna mellanrum för att se att alla värden är bra. Dock mindre kul för en som är fruktansvärt nålrädd..

*Ha det fint, **kram***