

DECEMBER 2013

Gott Nytt År

den 31 december 2013



Vill passa på att önska er ett Gott Nytt År!

Nu var det ett bra tag sedan jag skrev något här, men för att sammanfatta den senaste tiden så har det varit minst sagt tungt. Har inte kunnat träna den senaste 1,5 månaden och övertrötthet är orsaken. Så nu är det vila som gäller, och det jobbiga är att ingen kan svara på hur länge det kommer ta utan det är kroppen som bestämmer. Det hela började med trötthet under hösten och har sedan blivit värre och värre tills kroppen tillslut sa stopp. Den här tiden har varit riktigt jobbig psykiskt, att gå från att träna flera pass per dag till att inte ta sig upp ur soffan är frustrerande. Men nu går det åt rätt håll, om än sakta, så börjar hitta lite glädje igen. Om jag ska försöka hitta något positivt i allt det här är det att jag bara blir mer motiverad att komma tillbaka och att detta förmodligen är något som legat i min kropp och grott ett tag så denna vila kanske får det att släppa. Vill ju känna mig pigg igen, inte att det ska gå en hel säsong till som det gjorde i kroppen under förra..

Men nu när året snart är slut tänkte jag sammanfatta det gamla..

2013

Var inget bra år för min del, så känns väldigt skönt att det blir ett nytt år och nya möjligheter! Dock har jag haft väldigt många fina minnen personligt och träffat mycket nya underbara personer..

Januari

Efter en strulig start på förra säsongen blev det en liten omstart för mig under denna månad. Kroppen började kännas lite piggare och fick med mig en 12:e plats från årets första IBU-cup i Estland. Sen väntade Världscup i Antholz med föräldrarna på plats för att hejja.

Tävlingarna var inte någon höjdpunkt men det räckte för att senare bli uttagen till VM i februari. Efter Antholz begav jag mig till Sochi för att åka en rysk cup. Var riktigt kul att åka dit och få se banorna där och var även första besöket för mig i Ryssland. En minnesvärd resa som höll på att sluta med att jag blev kvar i landet både en och två gånger..

Februari

Under denna månad fick jag uppleva mitt första Senior-VM, platsen var Nove-Mesto där jag

tävlat junior-VM tidigare. Gick dock inte riktigt lika bra denna gång, hade en bedrövlig form under hela säsongen och även denna tävling. Men bra skyttet räddade lite av prestationen och jag klarade för första gången mig vidare till Jaktstarten och väl där avancerade jag några placeringar. Så min mästerskapsåkning fortsätter att vara bra med tanke på förutsättningarna. Sedan hann jag bara hem så drog jag dessvärre på mig en förkylning så jag missade upptaktslägret i Antholz inför de avslutande Världscuperna i Ryssland.

Mars

Blev frisk och begav mig till Holmenkollen för att hejja på svenskarna där innan vi flög över till Ryssland. Andra gången i Sochi och sedan väntade sibirien och Khanty Mansyjsk. Detta var nog bottennappet åkmässigt för mig, drog på mig någon form av matförgiftning i Sochi och fick stå över sprinten. Hade inga krafter alls under tävlingarna men kämpade mig igenom. I Khanty gick det inte mycket bättre, känslan i kroppen var lite bättre men då man skjuter 3 bom går det ändå inte. Men resan till sibiren var spännande, kallt var det.. Var en väldig omställning från +10 grader i Sochi till minus det dubbla i Khanty. Blev sjuk igen efter denna resa och missade avslutande SM-tävlingar.

April

Vilomånad för oss skidåkare och jag passade på att hälsa på vänner och familj. Påsken spenderades traditionsenligt med alla kusiner uppe i fjällen med skoteråkning. Efter det begav jag mig till Umeå för att hälsa på vänner och hejja fram Björklöven i kvalet upp till allsvenskan. Grym match, magisk stämning och avancemang för löven! Var en väldigt trevlig vecka.. Sedan drog vi ihop ett gäng skidskyttebrudar och hyrde en stuga i Ramundberget där vi körde en jipptävling och åkte skidor på fjället. Så avslutades månaden i Uppsala med valborgsfirande med mina fina gymnasievänner Anna och Marika. Och Uppsala på Valborg är något man måste uppleva, är så kul att gå runt och bara kolla på allt folk överallt..

Maj

Träningen drog igång igen och Jag, Bettan och A-K startade upp hårt med ett läger på Mallis där vi fick ihop 30 timmars träning i form av cykling, löpning och rullskidor. Var ett riktigt bra läger och vi hade trots lite få soldagar för brännan perfekt träningsväder. Sen lagade vi goda måltider och fyllde kvällarna med diskussioner runt matbordet. Helt klart ett bra eget initiativ :)

Juni

Läger i Sollefteå där vi hade lite manfall pga. sjukdomar och skador. Men i slutet av lägret var vi ändå rätt många som kunde köra och var ett bra och hårt läger. Efter det begav jag mig hem för midsommarfirande med familjen hos bror i Piteå. Var också riktigt roligt då många barndomsvänner var där också.

Juli

Fyllde 22 år denna månad och min åldersnoja börjar ta sig än mer.. Men det hände mycket roligt också, först läger i Obertilliach och sedan begav jag mig vidare till Schweiz för att hälsa på Elisa och de andra schweiziska brudarna. Dessa veckor var riktigt roliga och tränade riktigt hårt denna period! Därför var det skönt att komma hem några dagar och få vila upp mig hos Mamma och pappa innan de kom ner till Östersund under storsjöyran. Jag hade dock mycket träning så blev inget yrande för mig men istället många trevliga grillkvällar med skidskyttefolk. Sen så var jag också tvungen ta avsked av en vän som flyttade långt ifrån mig, mindre kul!

Augusti

Hård träningsmånad men hann med att gå på Gyllene Tider och Håkan Hellström tillsammans med min bror i Sundsvall, var en av de höjpunkter jag sett fram emot mest under

sommaren. Fick till väldigt bra träning där också i Södra Bergets slalombacke och rullskidor längs vägen upp till hotellet. Annars befann jag mig bara i Östersund och vilade upp mig inför SM rullskidskyttetävlingarna i mitten av månaden. Blev dock ingen höjdare men fick med mig en 6:e och en 4:e plats i alla fall. Körde sedan ett fartläger i Östersund innan vi fick en väldbehövlig vilovecka. Den spenderades med fina vänner för att samla energi!

September

Andra lägret i Obertilliach och också det var väldigt tufft med mycket träning, vi hade väldigt tur med vädret och inte många pass när det regnade. Över lag hade vi väldigt tur med vädret hela sommaren! Skolan började igen efter sommaren och jag pluggade Finansiering på C-nivå. Var dessutom på några lektioner, det var ett tag sedan senast.

Oktober

Torsbyläger och denna månad var väldigt tung för min del, var nu kroppen började säga ifrån och var rejält trött. Tog det lite lugnare ett tag men hjälpte inte. Åkte upp till Muonio och hann träna en vecka innan jag blev rejält sänkt av en förkylning som höll i sig drygt två veckor.

November

Denna månad blev inte mycket bättre, blev frisk och började träna men kroppen kändes inte alls bättre. Körde en tävling men var katastrofal känsla i kroppen och tog mig knappt framåt.. Så efter det bestämdes att nu skulle jag ta en time out. Kroppen måste få återhämta sig. Efter denna helg blev jag helt sänkt, tror jag åkte på viljan veckan innan för kroppen var verkligen inte med på noterna. Pulsen är hög utan ansträngning och musklerna trötta. Begav mig hem till familjen för att vila upp mig..

December

Spenderade hela December hemma med familj och vänner och det går åt rätt håll nu, men är en bit borta innan jag kan börja träna. Hade en jättefin julafton med släkten och fick många fina julklappar! Nu är jag dock åter i Östersund för att ta tag i C-uppsatsen som ska skrivas under våren och fira in det nya året med några skidskyttar. Så ska jag önska mig ett bättre år 2014.

Det var allt för mig, kommer väl ett inlägg med mina nyårslöften senare. För i år har jag faktiskt tänkt ha några sådana..

Ha en fin kväll, kram på er!