

## **FEBRUARI 2013**

### **Kvar i Östersund**

#### **den 23 februari 2013**

Har nu hunnit vara hemma några dagar efter VM som var en stor upplevelse för min del, tiden hemma har bestått till största delen av vila och återhämtning mellan allt tvättande och upp/nerpackande. Tanken var nämligen att jag idag skulle åka vidare till Italien och Antholz för uppladningsläger inför de sista Världscupveckorna i Ryssland. Men det blir ju inte alltid som man tänkt sig och då jag varit väldigt trött i veckan och har varit lite täppt i näsan på morgnarna så beslutade jag mig redan igår för att inte åka iväg. Men jag hoppas att det bara var min kropp som behövde lite vila, har därför tagit det lugnt och endast varit ute på längre promenader dessa dagar. Men känner mig pigg idag så det lutar åt en skidtur imorgon igen. Känns väldigt klokt att stanna hemma och försöka hitta formen inför se sista tävlingarna! :)

Skönt att våren börjar anlända till Östersund också, så dagen har bestått av korvgrillning nere i Vinterparken med Svt Play och Längd-VM i mobilen.. Riktigt spännande och är svårt att få en bättre lördag än jag haft hittills! Nu ska jag dessutom unna mig en tupplur innan det blir promenad ner på stan för middag. Ha det fint så återkommer jag under veckan med mer uppdatering om hur träningen flyter på.

*Ha det fint,  
kramar*

### **VM stafett**

#### **den 15 februari 2013**

Nu är det dags för en uppdatering här igen känner jag.. Har gått några dagar sen senast, och det som såg ut att inte bli några tävlingar alls för mig här har resulterat i att jag sitter och väntar på att få köra min fjärde! I eftermiddag väntar nämligen en stafett där jag ska köra sista stäcken, ska bli roligt! Även om det är med skräckblandad förtjusning då jag egentligen inte är något stort fan av stafetter då jag har en förmåga att bli väldigt nervös i dessa sammanhang. Körde ju dessutom min första VC-stafett för mindre än en månad sedan.. Men har försökt förbereda mig mentalt så gott det går så det blir nog bra! :)

Distansen har också avverkats här borta och det var verkligen ingen bra tävling från min sida. Skyttet som varit så bra tidigare under vintern var knappt godkänt med 3 bom, det behövs bättre skytte i dessa sammanhang. Men med de svåra skjutförhållandena som var stundtals så var det ändå okej.. Dock hade jag tyvärr alldeles för långsamma skjuttider i stående pga. av vinden för att det ska vara godkänt.. Men detta var ändå bara en liten del av det dåliga loppet, det sämsta var skidåkningen.. Jag stod verkligen stilla på spåret, och när det är så pass tuffa banor och före som det var så blir det väldigt utslagsgivande och tappade på tok för mycket tid i spåret! Men kände redan innan loppet att kroppen inte riktigt var med så var svårt att få till det bra då. Men försöker fokusera om och ta nya tag inför dagens tävling, då är det lättare banor och jag hoppas att jag ska orka hänga med i tempot! :)

*Nu väntar möte och sedan en kort jogg och lunch innan det bär iväg till stadion, håll tummarna!  
kram*

## VM premiären avklarad

den 9 februari 2013

Så var mitt första VM-lopp avverkat och känslorna i efterhand är blandade. Men för att fokusera på det positiva så klarade jag Jaktstarten med min 59:e plats, något jag aldrig gjort tidigare i dessa sammanhang. Jag lyckades dessutom hålla i min fina skjutform och sköt fullt även idag, så känns riktigt kul att jag tagit ett steg framåt i mitt skytte. Skidåkningens då, jag har haft en tung säsong bakom mig och det verkar inte vilja släppa. Jag har tränat bra och varit frisk i stort sett hela säsongen bortsett från en kort förkylning i December. Så det är såklart väldigt frustrerande att det inte funkar men jag försöker att inte tänka på det under veckan här utan får gå ut och köra det som finns i kroppen för dagen och det gjorde jag verkligen idag..

Så därför är jag nöjd, nöjd med fullt skytte, nöjd med att klara jaktstart och nöjd för att jag kämpade det jag kunde.. Sen är det klart att jag vill vara bättre, vill inte vara nöjd med att skjuta fullt och knappt klara jaktstarter. Men man blir inte bäst i världen över en natt, så idag klarade jag ett delmål på vägen.. Och att få stå på startlinjen på ett VM ger en motivation till att träna ännu hårdare!

Men nu blir det massage och sedan kvällsmys med min grymma rumskamrat Elin som gjorde ett sjukt bra lopp idag! :) *Så taggar jag jaktstart imorgon, då ska jag kämpa som tusan! Håll tummarna :) kramar*

## Sprint Imorgon

den 8 februari 2013

Nu har vi gjort ytterligare några dagar här nere och VM är både invigt och dessutom är Mix-stafetten avgjord så nu kommer det rulla på med tävlingar under dagarna här.. Jag fick veta i förrgår att jag kommer få åka Sprinten imorgon då A-K inte är helt pigg ännu, såklart är det tråkigt att få åka för att någon annan inte kan göra det men ska bli kul att få stå på startlinjen i ett senior VM. Idag väntar alltså de sista förberedelserna inför tävlingen imorgon och för min del blir det en längre promenad nu under förmiddagen och sedan lite upptakt på stadion.

Jag har inga förväntningar alls inför morgondagen utan vill bara gå ut och försöka göra mitt eget lopp, inte fundera över formen utan ge allt som finns för dagen. Har bra minnen från Junior VM härifrån och brukar kunna höja mig på mästerskap så jag kör på det och så får vi se hur det går.. Roligt att tävla ska det bli åtminstone, sen hoppas jag att jag fortfarande tycker det efter tävlingen imorgon också! Verkar vara grym stämning uppe på stadion dessutom, hörde rykten om att det var värre än både Ruhpolding och Oberhof så det känns extra kul då såklart! :) Klockan 16.15 är starten och ni följer det [här](#) eller på SVT1.

*Passar på att ladda upp några bilder nu när internet tillåter..  
Ha det fint, kram*



*Stadion, men bara en bråkdel av läktaren fick plats i bilden..*



*Elin, Christofer och Jag under invigningen*



*Fint väder under gårdagens träning*



*Jag och min fina vän Alexia i solskenet igår*

## **VM Nove Mesto**

**den 6 februari 2013**

Är sedan i måndags på plats i Nove Mesto och Tjeckien för mitt första senior VM. Resan gick bra även om det blev en väldigt tidig morgon och det tog längre tid än planerat innan vi

äntligen hade installerat oss på rummen. Vi bor på ett hotell i en by en bit från Nove Mesto Na Morave där stadion ligger och jag delar rum med Elin under veckorna här. Har ju spenderat en hel del tid här under de senaste åren på både IBU-cup, Junior VM och Världscup så börjar känna till området rätt bra och har vant mig vid att maten inte är det godaste man ätit men ändå helt okej!

Vi har nu hunnit med några träningar sen vi kom hit och skytteformen har fortsatt att hålla i sig även om åkformen inte riktigt hittat hit ännu.. Men än har jag inte gett upp hoppet och jag hoppas att några lugnare dagar ska ge mig mer krut i benen. Det kan verkligen behövas på dessa banor då de är väldigt tuffa med mycket backar! Då detta är mitt första år som Senior och även mitt första riktiga VM så försöker jag verkligen att ta lärdom av så mycket som möjligt inför framtiden och även om jag inte får åka något under veckorna här så ser jag det som en viktig och bra erfarenhet. :)

*Men nu väntar invigning för oss som inte kör mixstafetten, sedan blir det hopp i säng innan det väntas träning imorgonbitti igen. Vi hörs!*

***kramar***