

JANUARI 2013

Hemma igen

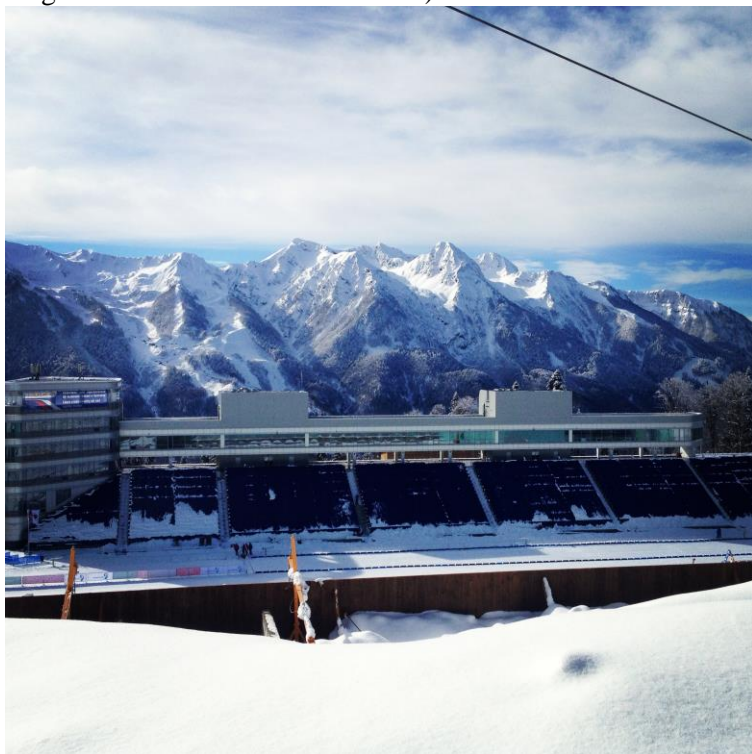
den 29 januari 2013

Så var jag äntligen hemma i lägenheten i Östersund igen, uttrycket "borta bra men hemma bäst" gör sig verkligen bra ibland.. Har varit lite drygt två veckor på resande fot med tävlingar i Italien och Ryssland för min del så nu är det skönt att få landa och ladda om batterierna för slutspurten av säsongen. Veckan i Sochi har varit en av de roligaste och mest inspirerande under året, även om farten inte riktigt finns där under tävlingarna just nu så har jag försökt suga in alla intryck. Är ju där OS går nästa år, så att få komma dit och se allt och testa banor var oerhört kul och gav mig verkligen motivation till att träna ännu hårdare för att kunna kämpa om en plats till nästa år!

Banorna är som jag nämnde tidigare de tuffaste jag åkt, och efter veckans tävlingar så kan jag säga att det är i underkant.. Brutala uppförbackar och svåra utförskörningar kommer skörda sina offer. Har blivit ganska tuff träning i veckan då det dessutom inte funnits några andra spår att åka på, bara längdspåren som är en aning lättare men där har de körts ryska mästerskapen under helgen..

Tävlingarna för min del fortsatte i samma stil som tidigare under Januari, riktigt bra skytte men sega ben.. Men 3 bom på senaste 12 tävlingsserierna tar jag som ett kvitto på att jag höjt min skjutkapacitet i år, så det tar jag med mig. Så hoppas jag verkligen att det släpper i åkningen snart för blir frustrerad av att inte få ut det jag kan. Men är bara att kämpa på för kommer ge resultat tillslut, det är jag övertygad om. Det är motgång som föder framgång!

Har haft riktigt trevligt sällskap också i form av Johan, Mats, Lorenz och Tomas som skämt bort mig hela veckan. Varit jättekul och har skojsats en hel del även under mindre roliga situationer som vid olika tullar.. Måste säga att jag dessutom är positivt överraskad över landet, sällan jag mött så genuint trevliga och hjälpsamma människor! Även om många inte kan engelska så har de alltid gjort sitt yttersta för att få saker och ting och fungera. (Undantag för vakter och flygplatspersonal..) Så jag längtar faktiskt tillbaka lite redan.. :)



Vacker vy över skidskyttestadion i Sochi!

Sochi

den 23 januari 2013

Så har jag hunnit vara en vecka i Antholz och köra Världscupen där, internet där nere ville inte riktigt samarbeta så därför blev det ingen uppdatering... Det var riktigt bra skytte för min del under hela veckan men kroppen ville inte riktigt fungera. Kändes som formen var på väg åt rätt håll efter tävlingarna i Estland och kände mig pigg tills jag kom upp på höjden då det bara sa stopp. Riktigt surt och jag var väldigt besviken över min åk fart där, är frustrerande när man känner att det finns där men man får inte ut det.. Hursom så fick jag med mig en 63e plats på Sprinten och sedan kom vi på 12e plats i stafetten. Som förövrigt var min stafettdebut i dessa sammanhang!

I måndags landade vi åter på svensk mark efter lite förseningar pga. snökaoset i Tyskland, då bar det in till stan en sväng och träffa Fredrik över en fika och sedan ut till Uppsala där jag sov och passade på att träffa Anna som jag umgicks väldigt mycket med under gymnasiet.. Sedan bar det iväg igen, och den här gången till Ryssland och Sochi där OS går nästa år.

Vi anlände hit vid 3 tiden inatt då det är en viss tidsskillnad här och sedan var det bara att försöka ta sig upp imorse för att träna. Kan säga att jag varit hyfsat trött idag! Resan gick annars ganska smärtfritt förutom några timmar i tullen när det strular med vapen och ammunition som vanligt. Det här landet är väldigt speciellt på så sätt.. Mycket säkerhetskontroller och man behöver papper vart man än ska ta sig. Men det är väldigt fint här, allting är nybyggt och stadion ligger högst uppe på en bergstopp med massa berg runt omkring. Hoppas på bättre väder än regn och dimma som idag så jag kan ta lite kort och visa er!

Maten är OK än så länge och banorna är de tuffaste jag någonsin åkt.. Så ska hoppa i säng nu så jag samlar på mig energi till imorgon, kan behöva det då det bara är 200m vid stadion som är platt, annars är det klättringar uppför små slalombackar och S-kurvor utför som gäller.. Tufft imorgon i sugföret alltså, håll tummarna! :)

*Förresten, TACK för alla gratulationer till VM nomineringen. Superkul! **Kramar***



OS-byu här i Sochi där vi bor, riktigt fint!

Packat och Klart

den 13 januari 2013

Just nu sitter jag i soffan och myser framför Vinterstudion, väskorna står packade och jag väntar bara på att få åka iväg. Det är en vecka i Italien och världscuptävlingar som står på schemat först och därefter bär det direkt av till Ryssland och Sochi där OS avgörs nästa år. Ska bli riktigt kul och jag hoppas att några lugna dagar på hemmaplan gjort att formen infunnit sig, nu är jag riktigt sugen på att tävla igen! :)

Igår fick jag finbesök av familjen då min bror hade hockeymatch här i stan, var trevligt och avslutade kvällen med en riktigt god middag på stan med dem. Bra förberedelse om vad som komma skall i matväg.. ;) Mina föräldrar ska faktiskt också ner till Italien tillsammans med ett gäng andra skidskytteföräldrar så det blir riktigt kul att ha dem på plats!

Men nu ska jag fokusera på tvn igen, hörs från Italien!
kram



En bild från Italien ifjol, verkligen fint!

Estland

den 7 januari 2013

Så var årets första tävlingar gjorda för min del och kan konstatera att det går åt rätt håll.. Dock är det en bit kvar till någon riktig åkform men jag känner mig hoppfull nu! Helgens IBU-cup i Estland resulterade i en 20:e plats på Distansen som bjöd på svåra skjutförhållanden, och en 12:e plats på gårdagens sprint. Godkända resultat med tanke på hur formen kännts bara några dagar tidigare under veckan..

Igår lyckades alla vi tjejer dessutom skjuta 0-0, en riktigt grym laginsats och vi var supernöjda! Under eftermiddagen följde Magnus sedan upp med att skjuta 0-0 även han och ta hem segern i herrklassen, riktigt imponerande! Grattis! :)

Efter tävlingarna gick flyget hem till Sverige och en veckas träning och lite plugg innan jag packar väskan och åker till Italien för att köra Världscup igen.. Jag tror att med några hårda pass till i kroppen så kommer det bli kul att stå på startlinjen där igen. Men nu kallar tvättmaskinen och plagget sen väntar en vilodag imorgon, ska bli riktigt skönt att sova ut och bara ta det lugnt hela dagen!

Ha det fint, kram



Nöjda tjejer efter en rolig helg tillsammans!

Andra Halvlek

den 3 januari 2013

Så var julfirandet och "ledigheten" över för denna gång, men som alltid är det en del träning som har gjorts under jul. Vilket jag tycker är skönt, känner mig oftast mycket starkare när jag får träna lite hårdare i perioder även under säsongen. Åkte en tävling i Sollefteå i mellandagarna också, och det var som jag misstänkte inte speciellt mycket fart i kroppen. Men det fanns faktiskt en del ljuspunkter ändå, som att jag succesivt kände att åkningen gick bättre och bättre under Masstarten. Skyttet den dagen var också bra, åtminstone känslan, sen blev det för mycket bom i första ligg där jag fick läge. Andra dagen hade jag dock en trött kropp och med bedrövligt skytte och åkteknik så den dagen glömde jag direkt jag passerade mållinjen..

Efter dessa tävlingar begav jag mig till Östersund där det väntade besök från Norr, nämligen två av mina bästa vänner från när jag var mindre. Emma och Emma har jag tävlat mot sen jag

började med skidåkning och vi har umgåtts så fort vi fått chansen även utanför spåren, och nu när det vankas längdtävling här till helgen bestämde vi oss för att fira nyår tillsammans innan. Blev en riktigt trevlig kväll med middag och mys hemma hos mig tillsammans med fina vänner. Bättre start på året kunde man knappast få! :)

Nu sitter jag färdigklädd och väskan står redo i hallen för om några minuter kommer Kim och hämtar upp mig för avfärd mot Frösön och sedan vidare till Estland och årets första IBU-cup för min del! Ska bli riktigt roligt att få tävla på igen då December var en allt annat en bra månad.. Nu hoppas jag såklart att tävlingarna i Sollefteå och träningen efter har gjort att formen går mot det bättre och att jag kan göra några bra tävlingar i helgen! :)

Vi hörs från Estland, kram



Emma, Emma och Jag på nyårsafton. God fortsättning på er!