

JULI 2011

Fartvecka och Pysse

den 19 juli 2011

Hej hopp!

Nu har vi dragit igång med det tredje lägret för säsongen här i Östersund och dessutom mitt första läger som 20-åring. Det är en fartvecka som står på schemat och vi inledde stenhårt igår med Coopertest nere på Hofvallen. Gick betydligt mycket bättre än sist och blev till och med pers med 6 sekunder från fjolåret! Det var riktigt kul och kroppen har dessutom känts lite piggare på senaste, trots att vi kört riktigt hårt några veckor nu.. Efter det har två skate intervallpass och stak-race uppför frösöbacken avklarats. Så kroppen börjar vara riktigt mör och sliten, hoppas på att massagen ikväll och den lugnare dagen imorgon hjälper återhämtningen inför torsdagens träningsrace! Bara 3 intervallpass kvar nu.. :)

Utöver detta har jag även hunnit med att fynda en liten present i efterskott till mig själv, nämligen ett matbord till vardagsrummet. Dock var det inte det lättaste att få hem när man inte äger ett släp, men tur man har två underbara änglar som hjälpte till! Tack! Födelsedagen var förövrigt inte så hemsk som befarat, har kommit över ångesten och hade en riktigt trevlig dag med shopping, middag med Emelie, Elin och Bettan och sen födelsedagsfika på kvällen. Riktigt mys! Söndagen spenderade jag på Frösö Zoo med mina småkusiner, var faktiskt riktigt roligt, är trevligt att dom är i stan ett tag. :)

Men nu ska jag hämta min mor som kommer med tåget ikväll, så kommer min far imorgon och sen ska dom ner till Malung på Dansbandsvecka. Blir nog bra, skönt med lite besök också! Men nu måste jag stressa iväg,

Ciao!



Jag och Bettan i färd med att få hem mitt Loppis-fynd



Har hunnit måla ett lager med grundfärg, ska dock bli svart sen.

Snart är det dags

den 15 juli 2011

Imorgon fyller jag 20år, kan inte förstå hur gammal jag håller på att bli. Känns för tillfället inte som någon bra sak men vänjer mig kanske vid tanken.. Får försöka se det som att jag faktiskt bara är en dag äldre än idag så kanske det känns bättre. Har planerat att baka lite tårta senare idag och bjuda över lite folk på fika imorgon, så blir nog en trevlig födelsedag! :)

Hursomhelst så befinner jag mig återigen i Östersund nu och tränar på för fullt. Denna veckan består dock av lite lättare träning då vi drar igång säsongens tredje läger här på Måndag, så gäller att vara pigg i benen då! Det är ett fartläger som står på schemat så kommer att bli tuffa intervaller och race varenda dag. Ser fram emot att plåga kroppen lite extra, kommer bli jobbigt men är så himla skönt när det är över.

Annars så funderar jag på att leta mig ut mot Rödön på självplock av Jordgubbar någon dag, har en stor kärlek till dessa bär så lär passa på att äta under sommaren. Men nu blir det att sova en stund innan det är dags för pass nummer 2 för dagen.. Ha det bra!

Puss!

Hemmavid

den 9 juli 2011

Befinner mig fortfarande i Arvidsjaur, men är inne på sista dagarna här hemma nu innan det bär iväg tillbaka till Östersund. Ska bli skönt att komma dit till vardagen igen, är ju trots allt en månad sen sist jag var där. Men har varit riktigt kul att träna i lite ny omgivning ett tag då man hinner bli ganska less rullskidbanan där annars. På tal om ny omgivning så åkte jag till Boden över dagen i förrgår och tränade, skönt att få lite tuffare terräng än den här hemma. Blev en fullspäckad dag med ett intervallpass på förmiddagen och sen lunch dejt med Matilda, Sofia, Sandra och Anna. Efter detta blev det fika med dessa brudar och Pontus och Daniel och sedan ett pass till på Pagla och efter det en utsökt middag med Josefin. Sen kom grabbarna förbi och vi drog och spelade minigolf innan det bar hemåt igen! Rolig dag med mycket bra träning! :)

Igår hängde jag med min bästa kompis här hemma och hennes kille, var supermysigt och hur trevligt som helst. Blir kul att hälsa på dem i deras nya lägenhet i Umeå till hösten! Idag har jag tränat ett pass och ska ut på ett till senare idag också. Sen väntar kusinbesök snart då Melvin, Måns och Tella kommer hit över dagen, så gissar på att det inte blir så mycket till vila.. ;) Sen ikväll blir det häng hos Elin och nattivalen en sväng ikväll och träffa lite folk! :)



Ciao!

Hemma i Norrland

den 5 juli 2011

Oj, nu blev det dåligt med uppdatering på ett tag! Första gången på länge jag sitter vid datorn nu faktiskt, har haft fullt upp med träning och annat. Midsommar blev helt underbart roligt, började med att avklara min första löptävling på ett antal år i form av Borejoggen. Känns att kroppen är ovan och fick en rätt skaplig träningsvärk på köpet.. Men bortsett från att man är ovan att springa tävling så gick det bra, och var roligt, så hoppas att det blir fler gånger! Efter det spenderades dagen i fint sällskap med massa andra skidåkare och vi grillade och åt tårta innan vi begav oss ner på Faktoriet och lyssnade på Emelies bror som spelade. Rätt så tämle kul som man säger i Torsby!

Efter det satte vi oss i bilen och begav oss upp till Arvidsjaur med ett litet mellanstopp i Östersund. Så har Kim varit här i veckan och vi har turistat lite, varit på kalas, njutit av det fina vädret och kollat på Kalvmärkning. Vi avslutade sen veckan med att dra till Skellefteå och kolla på Robyn en sväng! :)

Det är vad som har hänt i mitt liv senaste tiden, utöver detta flyter träningen på. Har tränat på bra nu efter lägret i Torsby med en fin extra-vecka där nere först och sen hårdkörning på hemmaplan nu. Nu blir det en vecka till med hård träning där jag bland annat åker till Boden imorgon med Matilda för att få lite tuffare terräng. Sen åker jag tillbaka till Östersund någon gång under nästa vecka och varvar ner med lite lugnare träning sista dagarna innan vi börjar nästa läger börjar där!

Ska dock hinna med att fylla 20år innan det också, känns helt sjukt! Ångesten har infunnit sig och önskar för tillfället att tiden kunde stanna så jag slipper, men kanske överlever det ändå..

Här kommer en bildmix, men hade inte så många bilder.. nu blir det sängen!



Godnatt