

JULI 2012

Storsjöyran

den 28 juli 2012

Nu har det gått några dagar sen sist och jag har haft en vecka med lugnare träning, vilket har varit ganska skönt då det är Yran-vecka i stan och fullt med folk. Så de kvällar som vädret tillåtit har vi gått ner på stråket och träffat folk ett tag, riktigt trevligt och kul att hinna med att träffa pluggkompisar även under sommaren. Jag vinkade av Emma på tåget i Söndags men dröjde bara en dag sen innan jag fick nytt besök i form av vänner hemifrån. Så nu har jag min bror och några grabbar till här på besök över helgen. Igår var vi ut och kikade lite spelningar och så är även planen ikväll då höjdpunkten är presidenttalet.. Har ju dessutom som utmaning att lära mig Jämtlandssången innan helgens slut så får se till att öva..

Till veckan blir det mer träningen igen och då ska kroppen förhoppningsvis kännas piggare efter några dagars vila. Ser fram emot det, blir lätt rastlös av att sitta still för länge så blir bra med hårdare träning igen. Är ju inte så länge kvar till nästa läger nu heller, den 10e åker vi till min gamla hemstad Sollefteå för både läger och avslutande SM-tävlingar!

Men nu ska jag vila lite innan det är dags att gå ner på stan och äta med mitt sällskap, ha det kanon!



Fina vänner under Glasvegas spelning igår.

Skidskyttehång

den 21 juli 2012

Nu har ytterligare några dagar med hård träning passerat och det känns bättre och bättre i kroppen! Hann inte vara ensam här så länge heller då Emma ringde och var i närheten så hon kom hit igår. Hon är längåkare från Piteå och vi har umgåtts mycket när vi båda bodde i Norrbotten, så det är kul att hon kom och hälsade på. :)

Igår var vi ut med resten av skidskyttetjejerna och åt på stråket som öppnat nere vid Storsjön här i Östersund, riktigt trevligt och gott var det! Sen gick vi och kikade in Marité en sväng och spelade lite Black Jack innan det blev hemgång och ladda batterierna inför dagens intervaller. Dom gick förövrigt bra så känns som kroppen är på gång nu, en lite lugnare vecka till veckan väntar och sen är nog formen tillbaka igen hoppas jag. :)

Nu ska vi vila lite och sen sticka ut på ett till pass! Har förövrigt bjudit på Palt till lunch, är det norrlänningar på besök så måste man ju hålla på traditionerna. ;)

*Ha det fint,
kramar*



Större delen av gänget igår efter middagen.



Marre, Mona och jag



de tre guld-lockarna på E ;) Erica, Eva och Emma



Dessa brudar diggade till Ständut Blakk i Sommarlandets tält.

På Gång

den 19 juli 2012

Nu sista dagarna har träningen börjat kännas bättre och bättre och sviterna från förkylningen försvinner mer och mer. Dock ingen toppform ännu men är ju ett tag kvar till tävlingarna drar igång så är inte orolig. Nu har jag kommit tillbaka till Östersund och kört på riktigt hårt med träning så har inte haft tid med så mycket annat. Idag har jag dock en välförtjänt vilodag så jag ligger i sängen fortfarande och fixar lite med pulsfiler, träningsdagbok och lite annat smått och gott som är perfekt syssla en sån här dag.

Har hunnit med att fylla år i veckan och så har jag haft besök av min kära mor några dagar också, riktigt trevligt! Ångesten att fylla år var betydligt mindre iår även om jag tycker att det borde gå stanna tiden lite nu.. Vaknade av mig själv på tisdagmorgon klockan 8, måste helt klart vara åldern! Fick förövirgt jättemycket fina presenter och var superkul att träffa alla igen. :)

Men nu skiner solen så ska ut och njuta lite av den idag och sen väntar en helg fylld med träning och har även planerat middag med alla skidskyttebrudar på Fredag då stråket öppnar i stan.

Ha det fint!

Kramar

Sjukling på hemmaplan

den 10 juli 2012

Skulle egentligen befunnit mig i Österrike och Obertilliach på läger just nu. Men en segdragen förkylning förstörde de planerna och i samråd med Marko och vår läkare bestämde vi att jag skulle stanna hemma. Detta för att inte riskera något genom att åka upp och börja träna på höjd. Tog istället bussen hem till familjen och har smugit igång med träningen här uppe istället. Nu har jag varit igång med träning ungefär en vecka och det rullar på som vanligt med dubbla pass varje dag nu. Riktigt skönt tycker jag! Det var väldigt surt att bli sjuk, som alltid såklart, men kändes som jag var pågång bra med träningen och såg fram emot att åka upp på höjden.. Men det kommer fler läger och jag hoppas jag inte tappat alltför mycket under tiden jag var sjuk bara.

Utöver att träna under dagarna har jag såklart passat på att träffa släkt och vänner. Vi har också skaffat en ny hobby här hemma, nämligen frisbeegolf. Har blivit en hel del rundor och igår gick vi 8 rundor, vilket motsvarar ungefär en mils gång. Det är riktigt roligt men resultatet håller jag för mig själv, kan dock säga att jag tror jag har valt rätt sport i alla fall..

*Men nu ska jag sova och ladda inför morgondagens träning,
sov gott, kraam*



Min frisbee är såklart Rosa!



Jag och Susanne har umgått ändå sen dagis :)