

JULI 2013

Schweiz

den 16 juli 2013

Nu har jag hunnit vara här i Schweiz några dagar sedan vårt läger i Obertilliach slutade. På söndag morgon sedan så satte jag mig på tåget till Elisa för en veckas träning tillsammans med henne och de andra Schweiziska brudarna, och efter lite förseningar och ändring av färdplan så kom jag fram till Schweiz vid 4-tiden. Här är vädret minst lika bra som i Obertilliach och vyerna är helt underbara kan jag lova! Inte svårt att hitta motivation till att träna mycket och hårt i dessa omgivningar. Igår avklarades bara lättare träning men mycket skytte då vi var i skjuthallen och sköt olika övningar och precision. Idag har dock ett hårt intervallpass uppför på rullskidorna avklarats, inte riktigt lika brutalt som sista passet i Obertilliach men 50 minuters hårdkörning uppför ett berg där vi kunder njuta av utsikten på 2500 m.ö.h. I eftermiddag väntar lite lätt löpning och styrka innan vi beger oss till St Moritz för middag, vi firar nämligen min födelsedag idag! :) 22 år går fort när man har roligt!

Men nu blir det att njuta lite extra av solen då det verkar vara dåligt väder hemma i Sverige för tillfället.

Kramar

Obertilliach

den 13 juli 2013

Nu är snart hela lägret här nere avklarat då endast ett löppass återstår om en stund, men för min del betyder det inte att det blir hemresa. Istället packar jag ner allt i väskan igen och sätter mig på tåget mot Schweiz och Schanf där Elisa bor. Ska bli hur kul som helst att hälsa på henne och träna en vecka med de Schweiziska brudarna på ytterligare lite högre höjd än här i Obertilliach. (1750m.ö.h) Träningen har i det stora hela gått bra här på höjden och det känns som jag acklimatiserat mig snabbare än tidigare. Kanonväder har vi också haft vilket resulterade i att jag fick värmeslag under gårdagens 4-timmars pass.. Men med hjälp av 2 liter vatten och lite snö som fanns på berget vi sprang upp på så tog jag mig hem igen. :) Idag har det också tagits höjdmeter, närmare bestämt 1200 sådana, så det känns i kroppen vill jag lova! Ett bra och riktigt tufft intervallpass där de 33graderna i skuggan inte gjorde det hela lättare! Men nu blir det lite fika innan det är dags för sista passet här..



På toppen efter drygt 1,5h intervall uppför, trött tjej!



Alla brudar efter gårdagens skyttepass på eftermiddagen

*Ha det fint hemma,
kram*

Påväg till Obertilliach

den 8 juli 2013

Blev en sommarförkylning för min del som dock gick över relativt fort med undantag för en segdragen näsa som vägrade ge med sig. Detta resulterade i att jag valde att stanna hemma några dagar till innan jag åker iväg till Obertilliach och årets första höghöjdsläger. De andra åkte i Torsdags men jag tränade mitt första pass då så nu sitter jag på Arlanda och ska ansluta mig till de andra under kvällen. Ska bli riktigt kul och ser fram emot att komma iväg, ryktas om fint träningsväder dessutom ;) Hur som helst så skickades gevär, väskor och all träningsutrustning med buss ner redan i Onsdags så då jag inte hade några grejer i Östersund satte jag mig i bilen hem till mor och far under helgen. Där har jag haft tillgång till bra träningsmöjligheter och dessutom fått mysa lite med familj och vänner. Så har blivit några dagar med mycket träning nu hemma och jag gissar att det kommer bli ännu mer under de kommande veckorna jag har framför mig i Europa. Men nu ska jag springa iväg och fika med en god vän, så hörs från Obertilliach!

Kram