

## JUNI 2012

### Midsommar

#### den 25 juni 2012

Då var midsommar över för denna gång och det har varit en riktigt trevlig helg med härligt folk! Började med Borejoggen som var bland det jobbigaste jag gjort, påminn mig att aldrig mer springa en löptävling på 8,6km när jag inte hunnit springa något innan. Hur som helst så tog jag mig igenom åtminstone och hade inga kännningar i knäet vilket jag är överlycklig över, nu kanske jag äntligen kan börja springa ordentligt igen! Tiden var något sämre än ifjol men inte alls så farligt som jag trodde med tanke på att det kändes sämre och att det var bra mycket varmare i år. Efter det hade vi picknick i parken precis som ifjol innan det slutligen blev grillning och tårta hos Tomas.

Har haft en lugn helg i övrigt och idag är sista vilodagen, därför spenderas den givetvis i sängen med Brunch och filmmys. Precis som det ska vara! Kroppen börjar kännas lite piggare nu efter vilan också med undantaget att mina låår och vader fortfarande är ömma efter Borejoggen.. Blir spännande att se när den träningsvärken går bort egentligen! Jag befinner mig fortfarande i Torsby men snart beger jag mig upp till Östersund och vardagen där, ska bli skönt! Hoppas hinna med att träffa lite vänner innan vi sedan åker till Österrike på läger om en vecka. Blir skönt att komma iväg och dessutom fint med lite bättre sommar där förhoppningsvis.. :)

Men nu ska jag sätta på en till film och mysa framför, hoppas ni haft en fin helg allihopa!

### *Kramar*



## **Torsbyhäng**

**den 21 juni 2012**

Nu har det gått några dagar sedan lägret här i Torsby avslutades för vår del, blev ett mycket bra läger med tuff träning! Känns oerhört kul att vara igång på riktigt nu efter att ha kört mycket uppbyggnadsträning under maj månad. Jag tycker att kroppen ändå svarar över förväntan även om jag periodvis varit väldigt trött. Har en bra känsla i skyttet och efter att ha varit ut till Anders Nilsson som hjälpt mig att fixa lite på geväret så känns det nu riktigt bra!

Jag har hållt i träningen några dagar extra nu efter lägrets slut och imorgon har jag tänkt ställa mig på startlinjen i Borejoggen som är en löptävling på 8,6km som genomförs varje midsommar. Sprang den även ifjol med ett halvbra resultat, och lättare lär det knappast gå i år när jag precis börjat kunna springa med mitt knä. Testade lite intervaller för första gången i år igår och det kändes bra så borde kunna ta mig runt. Målet är att inte få ont i knäet såklart, men sen är det klart att jag vill springa bättre än ifjol också.. Hur det än går så är det bra träning och ett bra pass att avrunda med innan det väntar några lugnare dagar inför nästa läger.

Efter att den är avklarad blir det picknick och sen grillning och mys med ett gäng skidåkare, kommer nog bli en riktigt fin dag.

*Vill passa på att önska er alla en trevlig midsommarhelg!  
**Ha det fint,  
Kramar***

## **Träningsrace**

**den 17 juni 2012**

Idag har vi kört ett träningsrace här på lägret tillsammans med U-laget och Juniorlaget som också anslutit hit till Torsby. För min del tycker jag att det gick helt okej, har varit så himla trött senaste dagarna efter all träning så hade förväntat mig det värsta. Därför blev jag faktiskt positivt övveraskad! Jag kunde hålla ett ganska jämnt tempo under loppet och blev aldrig helt slut men hade ingen riktig fart heller, men helt okej för att vara näst sista dagen på första riktigt hårda lägret. Jag slutade 4:a så det var jag också nöjd med, skyttet var 1-0-3-0 så kunde ha varit bättre i liggande men jag är nöjd. Det sköna är att min känsla om att jag är stabilare framförallt i stående med min gamla stock som jag bytt tillbaka till inför den kommande säsongen har bekräftats ytterligare under detta läger.

Imorgon har vi ett långpass och jag ska ta mig en tur på racern för första gången detta år, får sällskap av Bettan som skulle kolla ut någon fin tur som vi ska försöka hitta runt. Så det blir roligt att få se lite andra ställen av Värmland också. Sen är lägret slut för denna gång och jag tar min väska och flyttar ner till Mats lägenhet. Blir ju kvar här i Torsby och tränar på och tar det lugnt ett tag till. Får väll se när jag lessnar och åker hem..

Idag fick vi besök av dopingkontrollanterna också, bara någon minut efter det att Jenny konstaterat att det var synd att de inte kom hit nu när vi ändå har läger så knackade dem på dörren. Men det var fort avklarat och sen var det bara sticka ut på ett löppass. Knäet tar stora framsteg också, idag blev det 1,5h löpning asfalt lite hårdare utan några som helst känningar. Ska prova springa lite intervaller till veckan och sen blir det Borejoggen på fredag

förhoppningsvis! Kommer kännas i kroppen skulle jag tro, så blir skönt med lite lugnare träning sen framöver innan nästa läger.

Men nu blir det ut och sparka lite boll med Magnus,

*Kramar*

## Torsbyläger

**den 14 juni 2012**

Har nu snart avklarat halva lägret här nere i Värmland och Torsby. Hittills har det gått bra även om kroppen börjar på att bli rejält mördbultad av all träning. Värst var Tossebergsintervallerna igår förmiddag som verkligen tagit ut sin rätt på musklerna. Idag har vi dessutom varit in i skidtunneln och testat lite skidor inför vintern och fått känna på lite snö igen, väldans kul faktiskt även om gråa betongväggar inte är den roligaste omgivningen.. Utöver all fysträning så har vi även en hel del skytte då Jonas Edman är här under några dagar och hjälper oss, passar bra att få gå igenom ställningar och kontrollera att det ser bra ut nu när jag bytt tillbaka till min gamla stock på geväret igen.

Har ett litet projekt här nere också att få mina vita jeans-shorts vita igen, har provat det mesta men nu börjar jag se en liten tendens till vitt.. Remol kan starkt rekommenderas, dock måste jag varna för att grå/röd dassigt kan bli grönt och lukten är av den värre karaktären. Men merparten av shortsens är numera vita igen efter några försök..

Imorgon väntar intervaller igen och sen blir det att skipa eftermiddags-tuppluren för att gå ner och gratta studenterna en sväng efter lunch innan nästa pass. Men först lite jordgubbar och ett serie-avsnitt!

*Mys och Må!*

*Kramar*



## Studenten

den 9 juni 2012

Nu är jag precis på väg tillbaka till Östersund, har varit hemma en vecka då lillebror tog studenten igår. Har varit skönt att vara hemma även om det varit väldigt mycket träning i veckan och jag knappt hunnit/orkat göra något annat så är det alltid lika skönt att träffa familjen. Har i alla fall hunnit med både tandläkarbesök och ett besök hos frisören, vilket var bra då jag nog inte hinner hem nått mer under sommaren nu. Träningen har fortsatt gått bra men har varit väldigt trött under perioder men så är det när man tränar mycket, bara bita ihop så går det lättare igen snart. Vädret hemma har förövrigt varit riktigt dåligt. Har regnat konstant sen jag kom hem, och dessutom inte duggregn heller utan ösregn och bara några få grader varmt! så det har gjort det mindre skönt att träna också men det som inte dödar det härdar.

Var väll ungefär så jag tänkte i veckan när jag utsatte mig för orientering igen. Det är absolut inte min starka sida och när det dessutom var på ett ställe där inte en enda stig fanns med på kartan är det ett under att jag kom runt.. Men det gjorde jag, på 1h och 7 minuter dock.. Säger som jag alltid brukar, jag ville ha lite extra träning, därför jag var ute så länge! Men det positiva med allting är att mitt löparknä snart är helt bra. Har fått väldigt mycket massage och försökt stretcha mycket så nu klarar jag utan problem att springa en timme. Ser fram emot att kunna börja springa mer, blir så less när det bara är rullskidor och cykel.

Nu har jag fått sommarlov också, känns hur skönt som helst att bara kunna fokusera på träningen. Var mycket skola nu precis innan lovet så var helt slut av att både plugga och träna då. Så är välbehövligt med ett break nu. Skönt dessutom att jag nu klarat hela 127,5 hp. Börjar närma sig en examen med stormsteg. Inom vad återstår dock att se.. ;)

Men nu blir det att kika en film under resan och sen när jag kommer fram ska jag gå på trav! Har sett fram emot det jättelänge nu så det blir roligt, synd bara att vädret inte är så lysande.

På tal om film så måste jag bara tipsa om en här, fast nu kanske jag är lite insnöad av all ekonomi jag pluggat och så men Inside Job var en riktigt intressant film. Den handlar om finanskrisen 2008 och den är verkligen sevärd! Dock ingen film man slår på när man är sugen på att koppla av för det är mycket fakta..

Åker till Torsby på läger imorgon förövrigt så skriver nått därifrån, ska ju bli bättre på att blogga nu när jag har mer tid!

*kramar*



*Jag och bror under gårdagen!*