

JUNI 2013

Midsommar

den 28 juni 2013

Blev en bra och tuff avslutning på lägret i Sollefteå i form av ett 4 timmars pass med närmare en timmes hårdkörning i form av tävlingar (MTB-orientering, Hallstatest, Hallstabacken och styrketävling). Men trots att det var fruktansvärt jobbigt och benen inte ville ta sig fram på slutet så var det samtidigt roligt. Jag och Åsa bildade lag tillsammans men tyvärr fick vi ge oss mot de äldre tjejerna..

Sen bar det hemåt eller åtminstone uppåt landet för midsommarfirande i Piteå med familjen. Hade några lugnare dagar och det behövde kroppen verkligen! Var en fin midsommar med familjen och alltid lika trevligt att komma hem även om det bara var en kort sväng.. :)

Men nu har jag hunnit träna några dagar hårt igen och även förflyttat mig till Östersund. Det börjar kännas att man belastar kroppen hårt nu då man återhämtar sig mindre och mindre under de få vilodagarna varje period.. Kanske är det därför kroppen sa ifrån med halsont idag? Hur som helst så är det riktigt tråkigt men då jag inte känner mig sjuk i övrigt så hoppas jag att en vilodag ska räcka för att ta hand om det skit som finns i kroppen.. Så håller tummarna för det! Nu ska jag grilla i det fina vädret så jag får i mig tillräckligt med energi.. Alltid något!

*Ha det fint,
kramar*



Min fina vän Emma och jag under midsommarafton

Sollefteå Läger

den 18 juni 2013

Så har jag snart avslarat en veckas läger här i Sollefteå. Har varit riktigt tuffa dagar och med hård träning även innan lägret är vi nog lika slitna allihopa och lite vila över midsommar känns välkommet! Under dessa dagar har vi hunnit med både intervaller uppför Hallstabacken, springa Nipleden (som jag faktiskt inte gjort tidigare) och idag har även två race avslarats. Däremellan har en massa timmar och lite styrka också fått plats, och imorgon väntar ett 4-5h pass med tuffa inslag av olika tävlingsmoment. Känns som en värdig avslutning på ett hårt läger!

Sedan sätter jag mig i bilen och beger mig hem till Norrbotten och närmare bestämt Piteå för midsommarfirande med familjen. Ska bli riktigt skönt att komma hem till dem igen och förhoppningsvis bli lite bortskämd, ska verkligen försöka göra så lite som möjligt och bara återhämta mig tills det blir hårdköning igen!

Men nu blir det sängen och försöka hitta kraft för 2 timmars klassisk skidåkning i eftermiddag.. Sov gott!

Kram



Jenny, Åsa, AK och jag efter avslarat gympass tidigare i veckan



Nöjda brudar efter förmiddagens Race (AK, Bettan, Jag, Jenny)

Nationaldagen

den 6 juni 2013

Får väll passa på att gratta alla svenskar på nationaldagen och hoppas att alla haft en fin och solig dag! Själv har jag spenderat större delen med träning och på förmiddagen deltog jag faktiskt i mitt livs första cykeltävling, Jämthjulingen. Var riktigt roligt och spännande att pröva något nytt och helt klart något som jag skulle kunna tänka mig att göra om!

Sen sist har det hänt en hel del annat också, blev en spontan hemresa till Arvidsjaur efter Mallis-lägret då flygbiljetterna till Östersund var slut. Men var superhärligt att komma hem till mor och far en vecka, hann dessutom hälsa på Emma några dagar så var en kort men givande hemresa. Var lite lugnare med träning direkt vi kom hem men nu har jag varit igång med hårdkörning en dryg vecka igen och det börjar kännas i kroppen.. Man hinner knappt återhämta sig så är man helt slut igen, men är ju så det ska vara under sommarträningen. Denna vecka har vi test-vecka här och har avklarat styrketesterna igår så nu väntar DXA och maxtest i helgen, och ångesten har redan anlänt kan jag lova... Skönt att jag får besök av mor och far i helgen också så de får ta hand om mig efter testet när jag förmodligen kommer vara helt död!

Men nu ska jag ut och promenera ur benen lite från dagens ansträngningar och skvallra ikapp lite med Madde, grymt kul att få träffa henne igen.. :)

*Ha det fint,
kram*



Dessa härliga brudar cyklade jag klunga tillsammans med under loppet!



Innan start, helt ovetande om hur en cykeltävling fungerar..