

## MAJ 2012

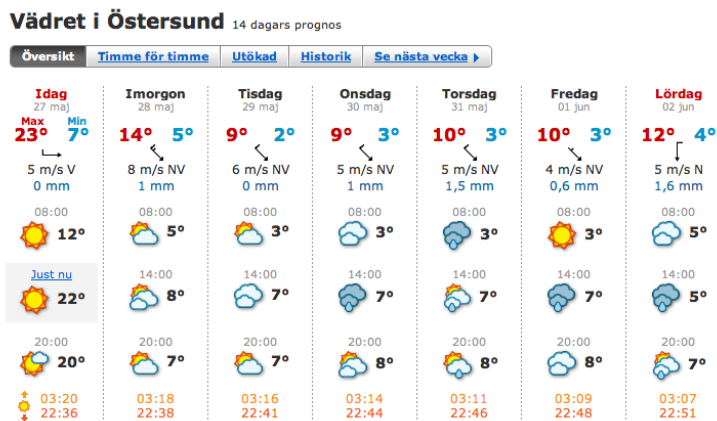
### Sommartider

den 27 maj 2012

Har hunnit vara hemma en vecka nu och vila upp mig lite från lägret ute på Lidingö, eller vilat och vilat, det har varit tester på schemat den gånga veckan. Men har hunnit med lite lugnare dagar också minsann, och då skadar det ju förstås inte att sommaren verkar ha letat sig upp även til Östersund. Har varit runt 25 grader och sol så gott som hela veckan. Testerna som avklarats är bland annat DXA, Screening, Maxtest och Styrketester och de har haft lite blandade resultat. Har som vanligt svårt att slappna av på rullbandet men alla tester visar att jag har ungefär samma nivå som förra året innan säsongen drog igång, så det känns hoppfullt! Jag har dessutom passat på att gjort ett till test i veckan, nämligen en tenta igår. Det var Statistiken som jag har haft kvar från i höstas som förhoppningsvis är avklarad nu. Annars inser jag helt enkelt att statistik inte är något för mig!

Igår har vi också hunnit med att grilla en sväng ute i det fina vädret och sedan kikade vi lite på Loreens utklassning i Eurovision Song Contest, tycker om både henne och låten men är egentligen inte något fan av tävlingen direkt. Så idag har jag tränat lite och sen bara legat i solen, hur skönt som helst! Tänkte sova en sväng nu och sen springa ut på en liten kortare löptur. Blir dock inget längre eftersom jag fortfarande har problem med ett ont knä som visade sig vara löparknä..

Förövirgt fick jag höra att det bara är 12 dagar per sommar när det ör högre temperatur än 20 grader i Östersund. Antar att det är slut på sommaren nu då...



*3 grader låter inte alls skönt, vill gärna ha sommar ett tag till!*

### Södergarn

den 17 maj 2012

Nu är det dags för lite uppdatering här igen ser jag.. Mycket har hänt sedan sist, jag har bytt vintern i Arvidsjaur till sommaren i Stockholm. Vi befinner oss just nu i Stockholm, närmare bestämt Lidingö och Södergarn där vi snart klarat av vårt första läger. Jag åkte ner hit redan förra Torsdagen då jag varit ute på Bosön för lite tester först och sedan hade jag ett sponsorevent här med Handelsbanken Skog och Lantbruk. Men sedan i söndagskväll har vi

alltså haft fullt upp med lägret här och det känns i musklerna vill jag lova! Första dagen hade Rickard fixat med en 4-kamp åt oss här ute på Lidingö med olika stationer vi skulle ta oss mellan. Det var riktigt roligt och jag bildade lag tillsammans med Fredrik då vi var de enda som inte kunde springa. Tävlingen innehöll bland annat Golf, Backrace, Orientering och Rullskidsprintar. Vårt lag lyckades tillslut ta hem en 3:e plats trots lite missar i vissa moment. Sedan dess har träningen flutit på och det har varvats hårda pass med lugna och är kul att få lite ny terräng att träna i. A-K har varit en riktigt bra guide åt oss här på Lidingö där hon bor även till vardags. Mellan alla pass har vi också fullt upp med skytte som är det stora fokuset under detta första läger då det gäller att få in grunderna inför nästa säsong. Dessutom har vi passat på att träffa sponsorer och haft trevliga aktiviteter med dem. Ett mycket bra läger så här långt alltså, nu är det bara en dag kvar för imorgon väntar hemresa till Östersund!

*Men nu måste jag skynda mig och byta om för Rullskidintervallerna som ska avverkas om en stund, blir garanterat ännu mer träningsvärk efter dessa! Bjuder bara på lite bilder härifrån veckan först..*

**Ciao!**



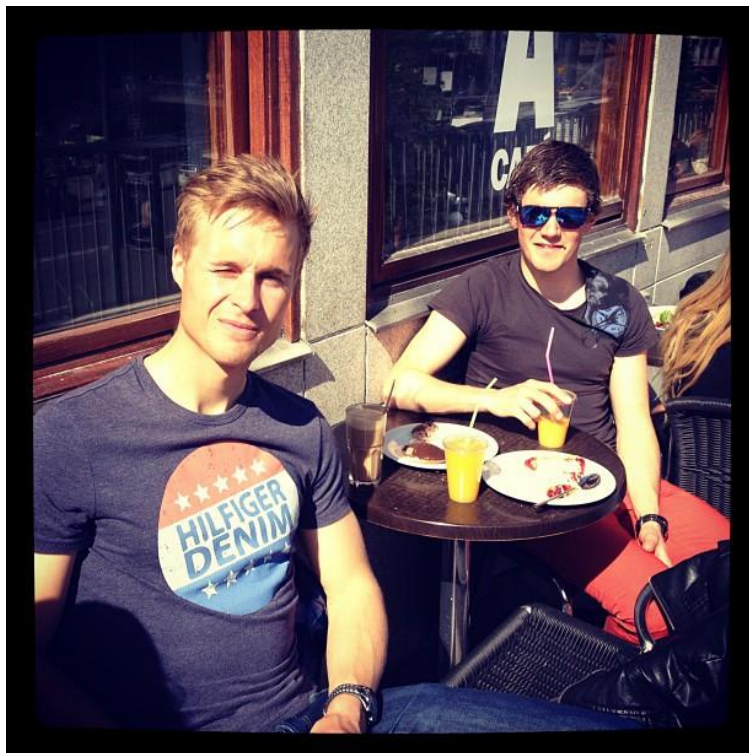
*Full vinter var det hemma i Arvidsjaur förra veckan*



*Jättefin dag ute på Lidingö!*



*Delar av laget efter ett avklarat skyttepass.*



*Vi hann med en shopping-dag i Söndags innan lägret.*



*Jag under ett av skyttepassen ute på Karlsberg.*



*Och ett av styrkepassen på Bosön..*

## **Nytt träningsår**

**den 4 maj 2012**

Träningen har nu åter dragit igång och det är riktigt kul och skönt att vara igång igen. Dock känns det att man tagit det lugnt ett tag nu, kan knappt ta mig ur sängen på morgonen för all träningsvärk. Men så är det och jag hoppas att man om någon vecka har vant sig med det. Jag har haft det bra sedan jag kom hem från Spanien, hunnit med att skriva en tenta och hängt lite med klasskompisar och andra vänner. Det har med andra ord varit riktigt trevligt!

Nu sitter jag på en buss på väg hem till Arvidsjaur och har inte alls så långt kvar, blev lite hastigt bestämt att jag skulle åka hem. Men det blir skönt att komma hem till familjen och få ta det lugnt där en vecka innan det bär av till Stockholm för årets första läger. Det är dessutom fortfarande mycket snö kvar hemma så blir några skidturer igen istället för rullskidor nu när jag är hemma, det ser jag fram emot! Hoppas på bra väder så det går åka uppe på fjället också. Just nu snöar det för fullt så det känns väl inte så lovande, prognosen säger en decimeter snö de närmaste dagarna.. Svårt att tro att det är 4:e Maj idag.

Förövrigt var det väldigt länge sen jag åkte buss känns det som, är faktiskt rätt skönt även om det tar någon timme extra. Men sover man halva tiden och sen har laddat upp med några roliga filmer så går det rätt fort.. Så fort att det redan är dags att packa ner datorn för att jag är framme..

*Hoppas ni får en fin helg allesammans,  
kramar*