

NOVEMBER 2011

Halvkrasslig Brud

den 30 november 2011

Mitt i uppladdningen inför min världscuppremiär på Lördag så vaknade jag igår upp med en näsa som inte ville samarbeta. Så gårdagens planer som ursprungligen bestod av presskonferens, träning, blodkontroll och massage fick styras om till att endast bestå av att försöka kurera mig. Och som tur är verkar det inte vara någon dunderförkylning jag åkt på för imorse vaknade jag nämligen och kände mig bättre.. Dock är näsan fortfarande lit snorig så fortsätter att överdosera c-vitamin, vitlök, te och massvis av vatten. I eftermiddag har jag också kunnat röra på mig på skidorna en sväng och skjutit lite, så går helt klart åt rätt håll! :)

Håll tummarna att jag piggnar till fort så jag får testa att fajtas mot de stora brudarna!
kramar



*Min räddning? Gör allt jag kan för att bli frisk i alla fall..
någon som vet när dagsintaget av vitlök blir farligt mycket?*



Cilla tror jag det var som lärde mig att man ska sova med vitlök

Tävlingspremiären avklarad

den 28 november 2011

I helgen kördes alltså IBU-cupen här i Östersund, och för min del var det endast tävling under lördagens Sprint som stod på schemat. Förhållandena bjöd på riktigt lurig blåst och isigas spår vilket gjorde att den tänkta banan fick kortas ner från 7,5km för oss brudar till 6,3km. Detta på grund av att många av grabbarna körde omkull under deras tävling tidigare. För att sammanfatta tävlingen för egen del så var det väl inget att hänga i julgranen direkt, med ett risigt skytte 2+2 så kommer man inte så långt när det dessutom är stora delar av världseliten på plats. Men åkningen fungerade helt okej och jag kunde åka in på en 40e plats. Bästa svenska för dagen var i vanlig ordning Helena på en 10e plats. Resultaten hittar ni [här](#). Men formen känns på ingående så jag hoppas få till det bättre under nästa helg då det är världscups-debut på gång för min del!

Igår tränade jag ett lugnt pass och hejjade sedan fram de svenska åkarna som körde igår också där Ted gjorde ett riktigt grymt lopp! Sen tog jag det mest lugnt och vilade upp mig hela dagen. Idag är det dessutom vilodag på schemat så har tagit en skön sovmorgon och tänkte ta mig ner på stan för lite julklappsshopping efter lunch men nu verkar det som vi har Materialkontroll inbokad i eftermiddag istället. Så julklapparna får nog vänta nån dag ytterligare kanske..

Glömde nästan nämna att vi fick en vit första advent här igår, tänka sig vad lite snö kan göra en glad! :)

*Men nu ska jag ta mig upp ur sängen och ta tag i den här dagen, **hade!***



Christoffer in action under gårdagens Sprint då jag och Emelie hejjade.

Tudelu igen!

den 25 november 2011

Förlåt för den urusla uppdateringen men jag har haft problem och inte kunnat logga in på min hemsida så därav har jag inte heller kunnat uppdatera. Sen sist har det hänt en hel del, förra helgen körde jag en tävling här i Östersund som fungerade som observeringstävling inför UOS. Dock har jag blivit för gammal för det men var bra att få en riktig genomkörare nu innan de riktiga tävlingarna drar igång. Resultatet blev en 5e plats och det är jag nöjd med även om åkningen inte var så bra. Den senaste veckan har vi nu börjat släppa på träningen, så förhoppningsvis kommer kroppen kännas lite piggare imorgon när jag står på startlinjen på "riktigt". För nu är det dags, säsongens första IBU-cup är flyttad hit till Östersund och det verkar bli riktigt fina startfält och vi svenskar ställer upp med nästan alla landslagsåkare.. Så det ska bli spännande och riktigt roligt att få känna på senior-motståndet igen, även om jag försöker tänka på att jag fortfarande är junior ett år till så är det alltid lika roligt att få vara med och fajtas med dom äldre! :)

Idag får jag besök av min kära mor och far igen, är skönt att vintern är igång för då får jag träffa dem lite oftare än under sommaren och hösten då jag sällan har tid att åka hem och hälsa på. Men nu ska jag ta och börja fixa iordning lite inför dagens träning och sen blir det nog stan en sväng och julklappsshopping!

Hade fint!

puss



Här kommer en bild från häromkvällen när Chardine, Leif och Serafin kom på besök. Alltid trevligt med lite skidskyttar i stan!

Hej Hopp!

den 19 november 2011

Det är en himla tur att jag har folk som håller koll på mig så jag uppdaterar här, meningen var att jag skulle uppdaterat för någon dag sen men först krånglade datorn och sen kom jag inte in på hemsidan. Men nu har jag fått min kära mor att lägga upp det här inlägget åt mig för eran skull..

Nu har jag hunnit vara i Östersund i lite drygt en vecka och träffat nästan alla, känns verkligen inte som det var över en månad sen man sågs sist. Men en hel del har man att skvallra ikapp om. Har dessutom hunnit gått på bio och kikat nya Twilight filmen med Kim. Den var faktiskt riktigt bra trots att jag läst boken så är jag inte alls besviken för så gott som allt var med i filmen! Så nu sitter jag bara och längtar tills sista delen kommer ut.. I övrigt har det varit en bra vecka då träningen har fungerat bra och förhållandena här är riktigt bra för tillfället trots att vintern inte slagit till. De har nämligen lagt ut massor med snö så nu har vi flera kilometer med fina nypistade spår, och det märks då det är en hel del folk här och tränar. Det börjar också komma hit en hel del andra nationer nu också det är ju faktiskt bara en vecka tills säsongen drar igår på allvar med IBU-cupen här. Men jag och har liksom de flesta andra tänkt tjuvstarta med en tävling imorgon. Det är en tävling här som egentligen är obs. tävling för de yngre men det passar ju perfekt att få en uppladdning och känna på tävlingsnerverna lite redan i helgen! Så det blir alltså tävlingar här tre helger i rad nu, ska bli riktigt kul att tävla på hemmaplan. Håll tummarna!

Igår körde vi sista hårda passet på ett tag nu, och det var ett riktigt grisigt pass. Det var en sådan dag när jag inte fick nått gratis heller, fick verkligen kämpa för att hänga på Bettan och Jenny men det blev ett riktigt bra pass! Men det tyngsta med passet var att när jag tagit ut mig och kämpat tills jag var helt slut, fick jag dessutom reda på att jag förlorade skytteduellen mot Magnus. Det sved!



Kim utanför bion för någon dag sen, riktigt bra!

**Men nu ska jag laga mat och lägga mig i soffan och mysa framför Vinterstudion!
Hade!**

Länge sen sist

den 14 november 2011

Förlåt för den kassa uppdateringen nu några dagar, lovar att det inte ska hända igen. Som vanligt tycker jag det hinner hända så himla mycket mellan varje gång jag uppdaterar bloggen så jag vet inte riktigt vart jag ska börja. Men för att ta det från början så avslutade vi ju lägret i Muonio med tävlingar, och efter att den första dagen blivit inställd kunde vi ändå ställa oss på startlinjen andra dagen. Det var hyfsade förhållanden om än väldigt isigt i en nedförsbacke. Racet för min del gick riktigt bra och med skyttet (0-1) kunde jag åka in på en tredjeplats. Det var riktigt roligt att få göra ett bra lopp men det roligaste är nog ändå att jag verkligen hittat glädjen i all träning igen när det inte går lika tungt hela tiden som det gjorde ifjol..

Efter racet hjälpte jag till att packa bussarna och sen bar det hem till Arvidsjaur för min del, där fick jag några mysiga dagar hemma med familjen och hann med att träffa lite folk. Dessutom var Madde där en dag så fick en lunch dejt med henne också, alltid lika kul!! :)

Nu är jag i Östersund igen och har åkt lite skidor här, igår var det perfekta förhållanden här och jag var som ett barn på julafton. Men efter en natt med +5grader, regn och i princip storm så har nästan all snö på övre slingan försvunnit.. Det går fortfarande åka och bitvis är det fint, men större delen är det som att åka på ett sandpapper.. Får hoppas att dom lyckas fixa till det och så håller jag tummarna för lite minusgrader och snö snart!!

Nu ska jag kila ner och äta innan det är dags för fotografering sen idag, blir spännande.. ;) *tjingeling!*





En liten bildmix från dagens skidpass!

Tävlingsdag 1 - Inställd

den 7 november 2011

Idag var det tänkt att det skulle köras tävlingar här uppe som avslutning på lägret, men vädergudarna är inte på vår sida för tillfället. De dåliga förhållandena som råder här gjorde att dom idag var tvungen att stänga spåret för att försöka fixa till det så det ska gå åka igen. Så förhoppningsvis blir det tävlingar imorgon i alla fall! Idag har vi istället fått göra det bästa av situationen och kört lite styrketräning nere på byn och i eftermiddag blir det en löptur. Känns konstigt att det inte finns snö den här tiden på året..

Planen för min del efter lägrets slut var ju att hoppa på ett flyg till Östersund på Onsdag och kunna fortsätta åka skidor där, men nu blir det inte så. Istället packar jag väskan redan ikväll för att så fort tävlingarna är klara imorgon sätta mig i en buss hem till Arvidsjaur igen, kan lika gärna åka hem till familjen en sväng och träna där när det inte går åka skidor nånstans just nu.. Men blir bara hemma någon dag innan jag tar bilen till Östersund igen och hoppas på snö då för annars fortsätter nog resan ner till Torsby. Och jag som planerat att vara i Östersund ett tag framöver nu, det verkar ju gå sådär med den planen..



Den här skylten mötte oss idag på spåret, avstängt!

*Men nu blir det lite vila,
hade!*

Dålig dag

den 6 november 2011

Man kan åka skidor i olika fören och med blandade känslor.. Ett exempel är en fin vinterdag och man är ute på en klassisk långtur, Snön glittrar och man har hittat det perfekta fästet med blå extra och tiden bara flyger förbi för att det är så underbart att vara där i skidspåret just då. Ett annat exempel är när man tar ut sig allt man kan och helst bara vill lägga sig ner på marken och skrika av smärta, benen rör sig inte framåt längre och det känns som man andas allt man kan men fortfarande inte får någon luft. Just då ser man kanske inte glädjen med skidåkningen på samma sätt som i föregående exempel, men den känsla av nöjdhet när passet är slut är svår att slå! Vad jag vill komma fram till är att trots att skidpass kan vara jävliga och tuffa så ger de ofta en skön känsla av glädje efteråt. Den känslan fick jag dock INTE idag, det är bruna spår ute, det suger i snön och är som att åka på ett sandpapper där skidorna hugger och halkar omvartannat.. Den snö som man är van att den ska vara vit är brun och fläckvis är marken helt bar, inte ens nu när passet är slut kan jag på nått sätt känna mig nöjd med åkningen idag.. Det är tråkigt, men imorgon väntar tävlingar på denna snö så hoppas verkligen att det blir bra under natten. Men annars är det bara bita ihop, det är faktiskt lika för alla, och jag är säker på att när jag tagit ut mig allt jag kunnat och klarat av de 3 varven imorgon så kommer den där känslan av nöjdhet att infinna sig! :)



Spåren var inte alls fina på förmiddagen..



Jag var kanske inte på mitt bästa humör idag..

I brist på annat kul i detta inlägg kan jag berätta att Björn verkar fastnat i Wordfeud-träsket även han. Igår startade vi ett spel och satt och spelade till strax innan 11 när vi tjejer gick och lade oss på våra rum. Björn å andra sidan satt koncentrerat kvar ute i vardagsrummet med telefonen i högsta hugg. Efter ett bra tag när jag och Elin nästan somnat vaknar vi till av att dörren till vårt rum öppnas och Björn står med telefonen och frågar om jag dött eftersom jag inte svarat.. Vi fick oss ett gott skratt på kvällskvisten kan jag lova!



koncentrerad Björn som förlorade den här matchen..

Vi får förövrigt underhållning häruppe i form av Staffans skämt som han drar varje dag, och han skrattar som vanligt mest själv. Sen bjuder Marko på fina kommentarer också: "*Du åker bättre på skidor än på rullskidor i alla fall..*" Ibland blir det inte riktigt som man tänkt sig, men ganska underhållande! :)

Men nu ska jag njuta av en lugn eftermiddag i sängen,
puss

Vilodag i Muonio

den 5 november 2011

Hej hopp!

Nu ar det varit väldigt dåligt med uppdatering här uppe ett tag, har haft fullt upp med statistik plugg under tiden vi varit här uppe. Men igår skrevs det tenta så nu blir det lugnt med skola ett tag framöver, skönt! Vi har varit här uppe länge nu, alldeles för länge nästan så hemlängtan börjar krypa sig på, är ju trots allt snart en månad sen jag var i Östersund på riktigt! Vädret pendlar mellan 6 plusgrader och någon minusgrad ibland och regnet har varit en flitig besökare. Spåren håller fint fortfarande och de två senaste dagarna har vi haft bästa skidföret hittills på lägret, innan var jag minst sagt skeptisk att det skulle gå köra tävlingar överhuvudtaget. Men nu ser det bra ut igen och på måndag väntar en sprint och på tisdag blir det masstart, blir roligt att få känna på lite tävlingsnerver igen! :)

Annars har träningen gått bra här uppe, jag börjar känna mig van att åka skidor nu och kroppen gör inte lika ont längre som i början av lägret även om man är sliten såklart. Har försökt tänka väldigt mycket på teknik här uppe för att komma in i den rätt, och det har gett resultat! Även om jag har långt kvar så tar jag små steg i tekniken varje dag och det är kul att

känna att det funkar. Idag är det dock vilodag på schemat igen, så hade planerat en riktig sovmorgon imorse.. Men självklart så skulle jag vakna av mig själv klockan 7 bara därför, händer ju aldrig annars! Men har ialf fått avnjuta en god frukost, kollat lite serier och haft samtal med Marco på morgonen. Bara massage och att skicka pulsfilerna kvar på schemat idag då, ska jag nog kunna överleva! Fast först ska jag nog sova lite till, sov gott!

puss



Vi hade en riktigt trevlig mys-kväll igår!



Korvgrillning stod bland annat på schemat.