

OKTOBER 2011

Muonio

den 29 oktober 2011

Nu är jag på plats i Muonio för säsongens sista läger. Vi har hunnit träna här 3 dagar redan och en hel del timmar på snö har det blivit, riktigt kul! Dock är det alltid ovant att åka skidor i början och det känns i kroppen redan kan jag lova! Som tur är så har vi bara en dag till innan det blir en vilodag för oss, det kommer bli skönt! Det är varmt här uppe till skillnad från ifjol, termometern har legat mellan 0-6 plusgrader och det har regnat lite vilket gör att spåren är antingen sockriga eller jätte isiga. Men ska väl inte klaga, det går ju nämligen inte åka skidor på så många andra ställen så vi har det ju bra ändå! :)

Livet här uppe i Finland är inte alls så spännande, vi ser solen en kort stund på dagen om vi har tur, annars är det konstant mörkt. All vaken tid mellan träningarna spenderar jag med mina statistikböcker så inte alltför underhållande det heller. Längtar tills tentan är gjord så jag åtminstone hinner kolla lite film och tänka på nått annat än att plugga.

Hur som helst så kallar plugg-böckerna nu, kommer fler uppdateringar under lägret så håll koll ;)
puss!

Next up, Muonio!

den 24 oktober 2011

Nu sitter jag och vilar lite mellan passen efter att ha lunchat med Isabella, min gamla granne och barndomskompis. Är så roligt att träffas och ta igen allt när man ses så sällan! Jag har varit hemma i snart en vecka nu och tiden har gått så himla fort! Har hunnit med att avverka en del träningstimmar, besökt frissan, fått massage och träffat släkt och vänner. Snön har dessutom hunnit komma hit och dessutom halvt hunnit tina bort igen men som tur var har träningen inte blivit så lidande. Överlag har det varit en jättebra vecka och känns nästan lite tråkigt att den snart är slut.. Är alltid lika kul att komma hem och träffa mor och far, gamla kompisar man inte sett på länge och lite nytt trevligt folk! :)

Ikväll blir det kanske en sväng förbi Elin och kika hennes nya lägenhet och innan det ska jag träna ett pass till, sista barmarkspasset för säsongen.. Imorgon väntar nämligen vilodag igen med massage och sen ska jag träffa mina sponsorer och hålla ett litet föredrag om träning, så det blir nog trevligt! Sen blir det till att packa väskan igen och invänta Onsdagen då jag sätter mig i en minibuss upp till Muonio. Ska bli riktigt kul att åka skidor igen, dock inte lika kul med konstant kyla och mörker. Men får packa ner lite ljus så löser det sig nog! :)

Nu blir det tenta-plugg, vi hörs!

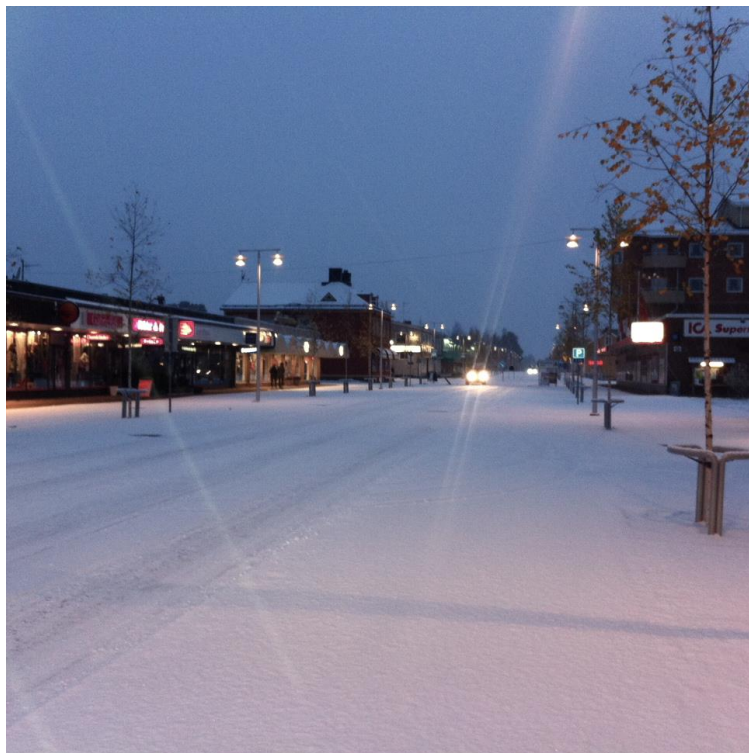
puss



Jag och Elin under lördagens Singstar-omgång! ;)



Isabella har flyttat hem igen så var superkul att träffa henne!



Hur mysigt som helst med lite snö hemma, dock gick det inte åka skidor.

Vilodag imorgon

den 21 oktober 2011

Nu har jag äntligen landat hemma hos familjen efter ett stopp i Norsjö på vägen hem för att kika på min brors hockeymatch som dom vann! Resan hem gick bra i alla fall och träningsmöjligheterna hemma har varit bra än så länge, så hoppas det fortsätter såhär några dagar till nu. Dock hade jag hellre haft snö än barmark, och det brukar ju vara snö vid den här tiden men självklart när jag är mer skidsugen än någonsin så lyser det vita guldets med sin frånvaro..

Jag hade ju som sagt Maxtest innan jag åkte hem, det gick sådär. Av någon anledning har jag väldigt svårt att åka på det där bandet, det bara tar stopp utan att jag känner att jag kunnat ta ut allt. Så den här gången provade jag lite andra varianter efter det första testet som inte alls blev bra. Resultatet efter totalt 3 test var att jag fortfarande inte kommit upp i mitt max-värde men att jag ändå hade mitt bästa värde och att jag utvecklat min uthållighet, så var ju ändå positivt. Nu känns det skönt att slippa göra fler maxtest på ett tag ;)

Jag har lite lugnare träning den här veckan fram till Muonio dit vi åker på Onsdag, så det är skönt att få återhämta sig lite och att hinna med lite mer plugg istället. Bortskämd blir jag när jag är hemma också, idag bjöds det på grillat kött och potatisgratäng plus stekta äpplen till efterrätt. Tror det är några som vill att jag ska komma hem oftare.. Har hunnit med massage på morgonen och sen har jag tränat två pass idag också, styrkan gick riktigt bra och det var roligt att känna att man går framåt även styrkemässigt.

Men nu måste jag krypa i säng, imorn väntar nämligen vilodag men ingen sovmorgon då jag ska och klippa mig. Har ångest varje gång och denna är inget undantag, jag hoppas jag hinner bestämma mig till imorgon annars går jag på magkänsla. Efter det blir det att kika brorsans hockeymatch och sätta mig vid statistikböckerna igen..

Hade!



Här är en bild på nya klubbstugan på Rymmarstadion förresten, bli nog superbra när det är färdigt!

Östersund

den 18 oktober 2011

Nu befinner jag mig i Östersund igen efter en snabbvisit i Stockholm hos Fredrik som jag gick gymnasiet tillsammans med och känt sen ungdomsåren. Det var väldans trevligt att se hur han bor även om han inte fått sin nya lägenhet än, så måste väll åka ner någon fler gång. Vi anpassade oss verkligen efter storstadstempot och hann med att kolla på hockey mellan Djurgården-Skellefteå, mys i gamla stan och en del shopping! Dessutom kom Anna in till stan en sväng så fick träffa henne igen också. :) Men nu är jag som sagt tillbaka i Östersund och vardagen, har hunnit tvätta och packa om väskan så nu är jag redo för hemfärd till Arvidsjaur imorgon. Först väntar dock en hel dag med plugg nu och sen blir det att ladda upp inför max-test imorgon. Kan behöva att lycka till innan det då jag brukar ha en förmåga att inte göra så bra ifrån mig på det är bandet.. Men hoppas att det går bättre denna gång! Sen imorgon bär det alltså av hemåt för att träffa familjen en vecka innan vi åker upp till Muonio. Dessutom ska det klippas hår också när jag är hemma och är redan nervös.. *Kort-Långt? Brunt-Blondt? HJÄLP!*

Men nu blir väntar lunch och sen blir det plugg! ***Hade bra!***



*Har skaffat Instagram för att redigera och lägga upp bilder, vad tycks?
Denna bild är från ett fik intill Sergels torg i underbart höstväder!*

Sista barmarksläget avslutat

den 14 oktober 2011

Nu sitter vi och äter lite torkat renkött och myser några minuter till innan det är dags att dejta kudden. Bilarna är packade och väckaren står på 04.15, tidig dag med andra ord! Läget har avslutats på ett fint sätt med en trevlig kväll igår i sällskap med Wolfgang med lite skvallrande och en sväng förbi hans nya hus. Mycket trevligt! Sen idag har det varit Race på schemat, det gick inte så vidare bra att skjuta men åkningen fungerade ändå helt okej, speciellt med tanke på de tidigare dagarnas hårda träning. Så får ändå försöka se det som något positivt trots dagens risiga skytte med 5 bom från min sida.. Vann idag gjorde A-M efter ett fint nollskytte, riktigt grymt! *GRATTIS!*

Nu är det några lugna dagar med träning framöver och jag passar på att ta en kort-helg i Stockholm och hälsa på min vän Fredrik, dessutom ska självklart stan avklarats innan det bär av till Östersund på söndag igen. Väl där så väntar Max-tester och ompackning av väska innan jag på Onsdag drar upp till mina hemtrakterna några dagar och sen vidare upp på snöläger i Muonio! Ska bli riktigt skönt att komma hem till familjen igen och få lite tid med dem innan tävlingarna drar igång.

Men nu väntar John-Blund, sov gott!



En bild på brudarna och Wolfgang från igår, trevligt att träffa honom igen!

Dag 7

den 12 oktober 2011

Idag har vi avklarat ett tufft pass igen uppe på stadion, det gick bra och hittade ett skönt flyt i åkningen stundtals idag också. Det har blivit en hel del teknik att tänka på under lägret för min del vilket jag tror är bra, ofta tappar jag tekniken helt när jag blir trött eller stressad så det är bra att komma in i det. Nu har vi dessutom fått lite bättre väder här. Igår visade termometern återigen uppemot 20 grader och solen sken, så nu har vi nästan glömt de hemska passen tidigare under lägret.

Förövrigt så har vi under veckan delat ut en del straff om man inte klarar en viss skjutprocent eller liknande. Jag tänker inte nämna alla straff här men sist på tävlingen var straffet en kväll utan mobil och dator och nu idag hade vi som straff att plocka in mattorna åt alla efter träningen samt åka dit tidigare imorgon och plocka fram åt alla. Så det är ganska hårda straff, men som tur var har jag haft marginalerna på rätt sida och klarat mig hittills. Väldigt bra är det ändå då man verkligen måste skärpa till sig i skyttet som de flesta sakerna handlat om.

Vilodagen var förresten väldigt skön och välbehövlig, och lite fynd gjordes på Outleten. Dock en del julklappar så inget som kan läggas upp på bloggen tyvärr.. Men en regn/vind jacka blev det till mig själv, självklart rosa och fin! :)

Men nu ska jag ta och kika en film tror jag,
ha det bra!

Dag 4 - Stafett

den 9 oktober 2011

Idag var det tänkt att vi skulle köra race på morgonen och denna gång i form av en stafett. Men det blir ju inte alltid som man tänkt sig och då snön låg vit utanför huset när vi vaknade fick vi snöra på oss klassiska pjäxor och dra iväg till Siegsdorf och åka lugnt istället. På eftermiddagen hade snön dock letat sig bort från rullskidbanan och tävlingen kunde genomföras, Den bestod av två skyttetävlingar och två stycken stafetter. Jag fick vara lagledare i ett lag tillsammans med A-M och Emelie. Det gick väll lite halvtungt för oss på

skyttetävlingarna men efter att ha repat oss ordentligt tog vi hem båda stafetterna och vann totala tävlingen! *WIHOUU!*

Nu firar vi vinsten idag med lite kladdkaka och mys ikväll och sedan blir det vilodag och en sväng till Adidas Outleten imorgon. För min del blir det att ta tag i lite plugg under morgondagen också!

Bjuder på en vinnarbild, ha det!



Anna Maria, Jag och Emelie är lyckliga efter segrarna idag!

Dag 3

den 8 oktober 2011

Nu har vi just fått i oss lite mat efter förmiddagens **mardrömspass**, det är med stor sannolikhet det är det värsta jag någonsin varit med om. Det började med att det ösregnade när vi gav oss iväg och temperaturen låg på runt 3 grader så redan innan vi skjutit in var man dyngsur och frös så man huttrade. Sen efter ett varv på rullskidbanan hade man fått upp värmen lite i kroppen men fingrarna var helt bortdomnade så med tanke på det så det ett under att jag överhuvudtaget träffade något idag. Vi skämtade lite i gänget om att ni kunde det knappast vara värre, men så var det någon som sa att det kunde ju faktiskt snöat.. Så vi accepterade väll det och fortsatte åka men efter ytterligare några varv i det hemska ösregnet övergick vädret i hagel och temperaturen gick ner ytterligare. Nu försvann allt vad känsel i fingrarna heter och jag har nog inte ens frusit så mycket under de kallaste vinterdagarna. När det tillslut började falla stora snöflingor så gav vi upp, *nu kunde det verkligen inte bli värre!* Vi sprang in i värmen och fick hjälpas åt att få värme i händer, tur att vi lärt oss överlevnad under skolåren! Dessutom hade vi underbara ledare som verkligen hjälpte till idag att plocka in saker och hjälpa oss att knäppa av stavar och skidor när vi inte klarade av detta själva längre. Behöver jag ens nämna att det var skönt att komma in och ta sig en varm dusch?! Nu hoppas jag verkligen att vädret blir lite bättre framöver, snön börjar krypa otäckt långt ner på bergen..

Men nu blir det att krypa ner under ett varmt täcke en stund innan nästa pass.. Skönt!

Kram!



Här är en bild som tagits från våran balkong, nu får det sluta snöa!

Dag 1

den 6 oktober 2011

Nu har vi avklarat första träningsdagen här i Tyskland, har för en gångs skull varit en ganska lugn start så det är skönt. Vi började med att spana in nya stadion idag och kan säga att det är ingen dålig stadion här, publik hade vi på passet också! Imorgon blir det dock desto hårdare då vi har intervaller på schemat.. Förutom träningen idag har vi avverkat den traditionella rätten Pasta Lax som äts i princip varannan dag under dessa Ruhpoldingläger. Dessutom har vi varit förbi vattenbassängen där vi gått i iskallt vatten tills man knappt känner fötterna längre, en tradition som Wolfgang startat under fjolåret. Det ska tydligen vara bra för återhämtningen så vi kämpar på med storksteg ;)

Nu på kvällskvisten har vi dessutom fått besök av Wolfgang, riktigt trevligt att träffa honom igen. De äldre brudarna gav honom en superfin tavla med bilder från åren de haft honom.

Men nu blir det möte och sen ska jag försöka få lite plugg gjort..
Overandout.



A-M gissade att vattnet i bassängen var ungefär 2 grader, brrr!

Ruhpolding

den 5 oktober 2011

Nu har vi äntligen landat i Ruhpolding för säsongens sista barmarkslägre och allt är sig likt här. Resan hit har gått bra även om det varit en lång dag med ganska mycket väntan stundtals. Men nu är vi i alla fall här och imorgon börjar vi träna! Ska bli riktigt roligt att se hur det blivit uppe på stadion sen dom byggde om. Dock ser det ut som vi kommer vara långt ifrån ensamma på banan i alla fall då vi hört att både ryskorna och norskorna är här nu.

Nu ska vi kvällsfika lite och sen hoppa i säng, men lovar att uppdatera flitigt under lägre nu när jag fått mig en bloggcoach! :)

Tjingeling!



Bjuder på en bild från dagens middag i Salzburg, taggade brudar!