

OKTOBER 2012

Muonio

den 26 oktober 2012

Nu är vi på plats i Muonio och är halvvägs till lägrets första vilodag, något som känns både skönt och jobbigt med tanke på att jag ska skriva en hemtentamen den dagen. Men tillbaka till träningen, det flyter på bra och är riktigt roligt att få komma på snö igen även. Trots att jag redan fått mig några skidpass i Ramsau och hemma så är det alltid något speciellt med att komma till Muonio. Det känns liksom att det börjar närma sig säsong, vilket ju alltid är lika roligt! I år är det riktigt bra förhållanden här uppe även om det gärna fått vara någon grad varmare än de ner mot -15 som bjöds på under gårdagen. Men vi ska inte klaga då det är jättefina spår och idag har det dessutom snöat ännu mer så kommer nog vara åkbart överallt snart :)

Annars händer det inte speciellt mycket i Muonio, vi tränar på och mellan passen så försöker vi vila så mycket som möjligt för att orka med träningen. Dessutom tror jag mörkret häruppe bidrar till att man blir lite extra trött och slut på energi. Tur vi fick ladda lite energi med hjälp av nya James Bond filmen ikväll, de har byggt en riktigt fin biograf här och imponerade med att visa Skyfall som vi passade på att se. Riktigt sevärd film och 2,5 timme bara flög iväg i salongen!

Men nu är det dags att sova så jag orkar upp imorgon, klockan är ju en timme mer här så ha det gött, kram

Arvidsjaur

den 21 oktober 2012

Nu var det ett tag sedan jag skrev och det har sina orsaker, har de senaste dagarna legat däckad till och från i något mystisk magsjukdom men nu är det nästan helt bra. Ska upp på sjukstugan och ta prover imorgon och hoppas att de ska ge någon klarhet i vad det kan ha varit. Nu är det dock betydligt bättre efter några dagar med noggrann kosthållning och ett försök till att släppa alla småsaker jag i vanliga fall är stressad över att hålla koll på. Träningen har dock inte påverkats något då jag hade planerat några lugnare dagar efter lägret så det är skönt. När jag piggnade till tog jag bilen hem till Arvidsjaur och har varit här nu några dagar med familjen. En sväng till Piteå för att kolla på brorsans match och spana in hans lägenhet som jag inte sett än blev det också. Har varit riktigt mysigt och välbehövligt att bara få koppla av och bli lite bortskämd. Att jag dessutom kunnat åka skidor här hemma gör inte saken sämre, man kan lite på det här stället när det gäller tidig snö!

Annars går träningen bra, det känns att säsongen börjar närma sig och jag ser fram emot det! Sprang ett hårdare pass idag och det känns i benen vill jag lova, är ju snö och is på vägarna så underlaget blir inte det mjukaste och man springer och spänner sig. Men gick bra och är skönt att lufta lungorna lite i frisk luften, var ju trots allt -8 grader när jag var ute.. BRR!

*Nu har jag lämnat in mitt skolarbete och fyllt i träningsdagboken så det är dags att signa ut och krypa till sängs. Det är upplagt för en riktigt slapp vilodag imorgon med rejäl sovmorgon, det ser jag fram emot! **Tjingeling!***



jag under ett av skidpassen här hemma, riktigt kul med snö!!! :)

Ruhpolding

den 12 oktober 2012

Då har vi lämnat Ramsau för några dagar med lite hårdare körning i skidskyttarnas mekka, Ruhpolding! Har varit här några gånger nu så börjar kännas som hemma. Förutsättningarna för träning här är grymt bra och är inte många andra ställen i världen som kan erbjuda bättre. Dessvärre är jag numera ensam tjej kvar med grabbarna då Anna-Karin ramlade under ett pass på glaciären och var tvungen att åka hem. Det är såklart tråkigt att inte ha de andra brudarna med på träningarna men jag trivs bra i grabbarnas sällskap också så det funkar bra ändå!

Här nere lagar vi aktiva egen mat varje middag till skillnad mot för de flesta andra ställen vi bor på. Så för att göra det lite roligare så kör vi en "halv 8 hos mig" variant under dagarna här där vi är indelade i lag om två personer. Imorgon är sista dagen och då är det min och Christoffers tur att stå för matlagningen och de andra ska betygsätta maten, vi känner pressen!

Idag har vi kört ett hårdare pass i form av stafett Race, eftersom jag var ensam tjej så tog jag och min påhittade teammate hem en säker seger i damklassen. Alltid lika roligt att vinna! På eftermiddagen var det ett lugnt återhämtningspass planerat och under detta lyckades jag vurpa och bryta staven. Som tur var gick det bra i övrigt och med tanke på backens utformning och min fart så var en bruten stav ett bra facit.. Jag trodde ju att killarna åkt utför innan mig och då jag aldrig åkt där tidigare så tänkte jag att om dom kunde så kan jag. Problemet var bara att de inte alls åkt utför backen utan tagit av sig skidorna och sprungit.. Man lär sig något varje dag!

Men nu ska jag mysa ner mig framför ett avsnitt av Sons of Anarchy och bara ta det lugnt tills det är dags att sova. Det har jag förtjänat, och det är ju trots allt fredag..

*Bara 3 dagar till hemfärd nu, jag räknar ner..
ha det fint, kramar*

Ramsau

den 6 oktober 2012

Sista veckan har varit fylld av stress som vanligt, vet inte hur jag lyckas varje gång? Har haft ganska mycket skola, som jag fortfarande inte är klar med så blir sista-minuten plugg då det ska vara inne imorgon. Men som tur är brukar jag jobba bra under press.. Annars är det som vanligt massa kompisar som ska hinnas med att träffas, speciellt denna gång eftersom jag endast kommer att landa i Östersund och packa om efter lägret. Sedan beger jag mig nämligen uppåt landet och spendera några dagar hemma med familjen innan vi åker till Muonio (förhoppningsvis är det snö där också).

Men nu har vi i alla fall kommit fram till Ramsau där vi ska träna på i 5 dagar med mycket skidåkning på glaciären innan vi förflyttar oss till Ruhpolding för lite mer fart-träning. Vädret här har varit kanon idag och ser fram emot att sticka iväg på eftermiddagspasset i solen, känns ännu skönare när man vet vad det är för väder hemma.. Dimman under gårdagen i Östersund ställde ju till det för oss så vi inte höll på att ta oss hit överhuvudtaget, men fram kom vi ju tillslut!

Men nu är det bästa jag återgår till plagget, bjussar på några bilder så ni får bli lite avundsjuka hemma...

kram



Utsikt från kabinbanan till glaciären som ligger på ca 2700 m.ö.h



Mona och de andra brudarna i militärlaget är också här



Jag njöt av att få åka skidor även om höjden gör att man får gå fram