

## SEPTEMBER 2011

### Lugnet före stormen

den 25 september 2011

Har haft 5 riktigt lugna dagar nu efter lägret så kroppen fått möjlighet att återhämta sig på riktigt. Och när jag dessutom inte har haft någon skola i veckan har det verkligen blivit att jag fått vila upp mig ordentligt! Dock börjar det kittla i benen nu och idag har det varit riktigt jobbigt att hålla sig från att dra på joggingskorna.. Blir nog en promenad idag i alla fall och sen laddar jag för träning imorgon! :)

Om denna vecka varit lugn och skön så börjar snart en period av mycket läger och skola så var nog bra att ladda batterierna inför det som kommer. Blir bara hemma en dryg vecka till nu innan jag packar ner mitt liv i en resväska och lämnar Östersund en månad med undantag för nån dag bara.. Ser fram emot det, tiden går så fort när det bara flyter på med läger och träningar.. Nu längtar jag till vintern! Första snöflingorna har förresten redan fallit hemma så hoppas på snö när jag kommer hem i Oktober.. ;)

*Ciao*



*Gårdagenskvällen spenderades med dessa två snyggingar på Pause! :)*

### Sollefteåläger

den 22 september 2011

Har nu hunnit vara hemma och haft några lugna dagar i Östersund efter det att vi avslutade ett fint läger i Sollefteå. Var riktigt roligt att vara tillbaka där och träna, är sjukt fina träningsmöjligheter och vi har verkligen kört hårt under lägret. Vi började med det som kom att bli tuffaste passet under lägret, 3000m först (endast 1sek från pers) och sen tog vi på oss rullskidorna och åkte bort till Hallstabacken där vi åkte upp tre gånger innan Marko var nöjd. Inte många ben som var pigga efter det passet vill jag lova. Sen hann vi med ett antal hårda pass till innan vi avslutade med ett Race som vanligt. Åkningen överlag på och innan lägret har känts betydligt bättre än den gjorde ifjol då jag kände mig stum konstant. Så nu hoppas jag att den känslan håller i sig! :)

Vilodagarna är dock välbehövliga nu och har spenderat dessa två med att baka i massor.. Bullar, chokladbullar, kärleksmums, toscakaka, muffins och dumlekakor har det blivit, så nu är frysen full! Har även hunnit med att vara på bio och sett Jägarna 2 och gratulerat Elin som fyllde 25år igår, *Grattis igen!* Men nu ska jag lägga mig och kolla ett avsnitt Greys eller två, har ju avverkat några serier så denna lär väll gå rätt fort den också så kan behöva tips på nya.. ;)

### *Tjingeling!*



*Lagbild från Sollefteå, vi syns i våra gröna kläder vill jag lova.. ;)*

## **Hösten är här**

**den 7 september 2011**

Nu var det väldigt länge sen jag uppdaterade igen, sjukdomen gav med sig tillslut och har haft några bra veckor med träning sen sist. Blev en dag med tävlande under Rullskidskytte-SM uppe i Boden och gick helt klart över förväntan även om skyttet inte var riktigt där det skulle. Men på det stora hela är jag ändå nöjd, och även om det är jobbigt att stå på sidan om så är jag stolt över att jag klarade av att tänka smart och prioritera att komma igång med träningen istället för att tävla två dagar.

Men som sagt, en hel del har hänt sedan dess, har bland annat varit en sväng ner till Torsby med Emelie och hälsat på hennes familj. Hur trevligt som helst och hade en supermysig helg där nere. :) Annars var dagarna därnere mest fyllda av träning och så passade jag på att fixa min bössa hos Anders Nilsson, så nu är den helt färdig inför vintern. Vi hann också med ett skidpass i tunneln där, så nu när jag fått stå på snö en gång kan man inte låta bli att längta! Är så mycket roligare att åka skidor än att nöta barmarksträning..

Torsby bjöd dessutom på riktigt bra väder med sol och 25 grader stora delar av vistelsen, lite skillnad mot vädret som bjudits på här sen jag kom tillbaka, REGN! Men det är ju faktiskt inte så länge kvar till vintern så lite regn och rusk får man väll ta den här årstiden. Utöver vädret har även ett annat höst-tecken infunnit sig.. Nämligen att plugget dragit igång igen, och trots att jag strulat till det med ansökan så blev det plugg för min del den här gången också. Och nu är det Statistik som står på schemat, redan pluggat mer iår än på hela förra året och då har den här kursen bara hållit på en vecka ännu. Kommer bli en tung höst med träning och plugg!

Idag har jag vilodag men har joggat en sväng med Elin på förmiddagen och ska snart på Screening. Sen har jag lite mer fix att ordna med innan ikväll då jag ska kika förbi Helena på födelsedagsfika för henne och Jenny som nyss fyllt år båda två, blir nog trevligt! :)

*Ha det bra!*



*Persade på styrketesterna för några veckor sedan, nöjd!*