

SEPTEMBER 2012

Träningsrace

den 27 september 2012

Vi har under förmiddagen avklarat ett träningsrace som vi kör här i Östersund med jämna mellanrum, var roligt att vi var så mycket folk dessutom. Det är alltid kul att få lite tävlingskänsla och komma in i rutiner nu speciellt när det börjar närma sig vinter. Men något som inte brukar ingå i mina normala tävlingsrutiner inträffade idag, på uppvärmningen skulle jag göra ett ryck och tack vare fuktigt underlag och löv på banan resulterade det hela i en krasch. Det blev tvärstopp då staven hamnade på fel sida skidan och resultatet blev den klassiska Anja-gesten "Sälen". Reste mig upp och känner hur mitt knä dunkar, inte så bra med 5 minuter till start. Var ytterst tveksam till om det överhuvudtaget skulle gå åka, men gjorde ett försök och det var faktiskt inga problem. Det är lite skrämmande hur lätt man kan koppla bort smärta under tävling! Dock var det hemskt att lägga sig ner på mattan och skjuta då knäet värkte som bara den.. Trots detta och trots att mitt fokus blev helt förstört precis innan start så lyckades jag hålla ihop det bra. Är riktigt nöjd över det och känns skönt att veta att även fast det inträffar oförutsedda saker så kan jag klara av det. Sköt 1-1-0-0 och knep en 3e plats några sekunder bakom Jenny och ytterligare en bit efter A-K som vann.

Har haft en lugn vecka i veckan och det känns, farten saknas lite ännu men jag orkar hålla ihop loppet på ett bättre sätt än tidigare så det bådar gott. Sen känns det som kroppen återhämtat sig lite efter lägret, var väldigt sliten när vi kom hem och blev därför tvungen till lite mer vila. Men nu är jag i full träning igen och nu är det bara en vecka till vi packar väskorna och åker iväg på SNÖ! Ser verkligen fram emot att få åka skidor igen, så himla mycket roligare än rullskidor! :)

I helgen kommer mina föräldrar hit på en snabbvisit då brorsan ska spela hockey här i stan, så det ska bli riktigt kul! Ser fram emot lite familje-tid..

Men nu ska jag ut på andrapasset snart, hade, kram



Vi var ett gäng skidskyttebrudar som var ut och käkade igår, trevligt!

Örnsköldsvik

den 23 september 2012

Igår blev det tidig uppstigning för att träna innan jag tog en tur till Örnsköldsvik med Karl för att kolla på hockey, var riktigt roligt även om matchen inte var den bästa. Tempot var dåligt och märks att Modo inte är ett topplag, får hoppas de får användning för sina proffs snart så kan det nog bli betydligt bättre. Hann med att kika förbi Sofia en sväng också och spana in deras superfina hus. Har inte träffat henne på länge så var roligt att få se hur dom har det och höra hur hennes liv ser ut nuförtiden. Ett riktigt roligt besök och jag hoppas det inte dröjer lika länge till nästa gång! :)

Idag var det tillbaka till vardagen och Maxtest på rullbandet som väntade, jag och det där rullbandet kommer inte riktigt överens men trött blir man ändå vill jag lova.. Har varit helt slut nu efter och resten av dagen kommer nog spenderas i sängen med undantag för att jag ska ta mig ut till Brunflo och kika när dom spelar om en stund. Håll tummarna för dem! Och för mig som ska göra styrketester imorgon... ;)

Kramar



Jag och Sofia igår, tack för fiket och besöket!

Hemmavid

den 21 september 2012

Nu har jag befunnit mig på hemmaplan i Östersund några dagar och laddat upp batterierna. Har haft väldigt lite träning men desto mer plugg! Försökt att ta det lugnt och verkligen få vila upp mig dessa dagar, men rastlös som jag är när jag inte tränar så har det varit svårt att göra ingenting.. Så idag blev det en tur till ishallen för att dra på sig skridskorna för första gången

iår, alltid lika roligt men tror mina fossingar kommer göra ont imorgon. Igår hade vi dessutom teambuilding med universitetet på Boda Borg, var riktigt roligt! Jag var i samma lag som Danne, Henrik och Niklas och vi tog hem segern trots att vi själva tyckte det gick dåligt..

Men nu framöver börjar träningen igen och på söndag väntar Maxtest. Jag har oftast väldigt svårt att åka på det där bandet så har redan börjat försöka förbereda mig så får hoppas det går bättre denna gång. Men först väntar födelsedagsfika hos Elin om fyller år idag och imorgon blir det tidig uppstigning för att träna och sedan bege sig till Ö-vik för att kika hockey och mysa i stan en dag.

*Först måste jag dock skriva klart mitt skolarbete, inte mycket kvar nu..
ha det fint, kramar*

Slutspurten

den 15 september 2012

Så var vi inne på slutspurten av detta läger, nu är det bara en träningsdag och sen hemresa på måndag som återstår. Det har varit väldigt tuffa dagar de senaste och det känns att kroppen börjar bli rejält sliten nu. Men det är så det ska vara och får en lugnare vecka när jag kommer hem så ska förhoppningsvis hinna återhämta mig bra. Börjar ha riktigt mycket hemlängtan också så ska bli skönt att komma hem till vänner och vardag i Östersund!

Idag mellan passen har jag passat på att möta upp en gammal vän från skidgymnasietiden som jag inte haft möjlighet att träffa så mycket sen dess då vi båda är upptagna hela tiden. Men då är det ju praktiskt att man lyckas styra ihop en fika på gränsen mellan Österrike och Italien, inte alla som har den lyxen. Blev en lång fika med skvaller och känns tråkigt att inte ha möjlighet att ses oftare då hon trots att vi ses så sällan fortfarande är en av dem som står mig närmast. Hon befinner sig förövrigt i Toblach för att köra rullskidvärldscupen som hon dessutom vunnit hela totalen i trots att alla tävlingar inte är körda, grymt imponerande! :)

Annars sitter jag mest och försöker få ihop mitt skolarbete som ska vara inne imorgon, lär mig aldrig att man ska vara ute i god tid med sånt utan kommer få spendera resten av tiden här nere med det. Skriver mer när jag är i Sverige igen.

*Ta hand om er,
kram*



avslutar med en bild på de tappra som är kvar

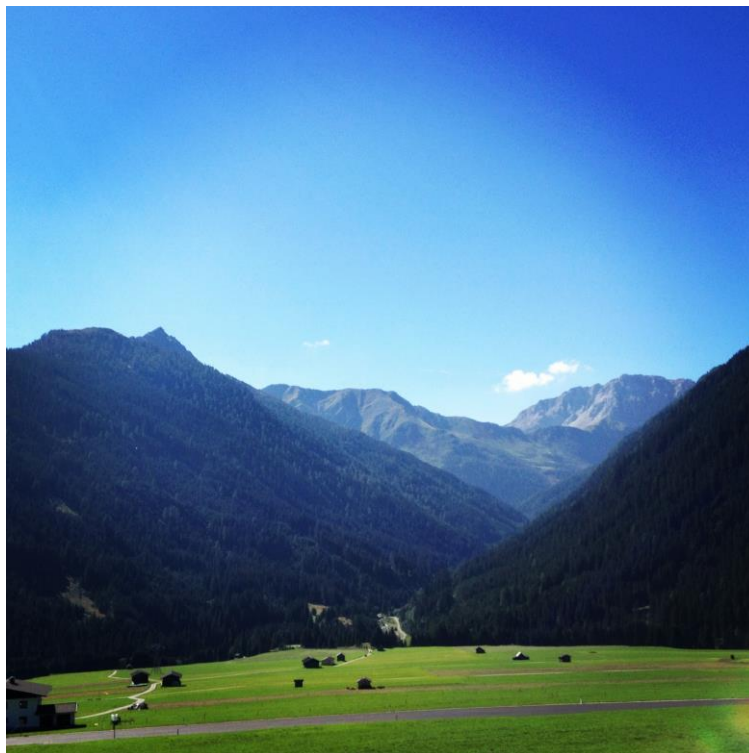
Vilodag

den 13 september 2012

Så har ytterligare några träningsdagar avklarats här nere i Österrike och det börjar kännas i kroppen. Lyckades dra på mig årets träningsvärk under styrkepasset för nån dag sedan så kan fortfarande inte gå normalt. Men det är väll så det ska vara på läger! Igår körde vi race och då vi haft ett väldigt manfall pga. sjukdomar så kördes det en gemensam klass med endast fem deltagare. Benen gjorde ont och att försöka åka fort var inte det lättaste, när man sen skjuter snett har man inte så mycket att sätta emot. Men jag tyckte ändå att jag lyckades hålla ihop åkningen på ett hyfsat bra sätt så får väll anse mig vara nöjd med min insats ändå, jag kämpade det jag hade för dagen helt enkelt.

Idag har det varit dags för lägrets andra och sista vilodag och den har spenderats i Lienz med shopping och fika, riktigt trevligt och roligt att få göra något annat ibland. När vi vaknade imorse fick vi dessutom en mindre chock då 25 grader och sol bytts mot snötäckta bergstoppar. Ikväll har ju dessutom har jelitserien i ishockey dragit igång så följer slaviskt resultatet på internet nu. Hejja HV!

*Men nu väntar möte,
hörs hej!*



Stora kontraster i vädret här nere kan man säga..

Obetilliach

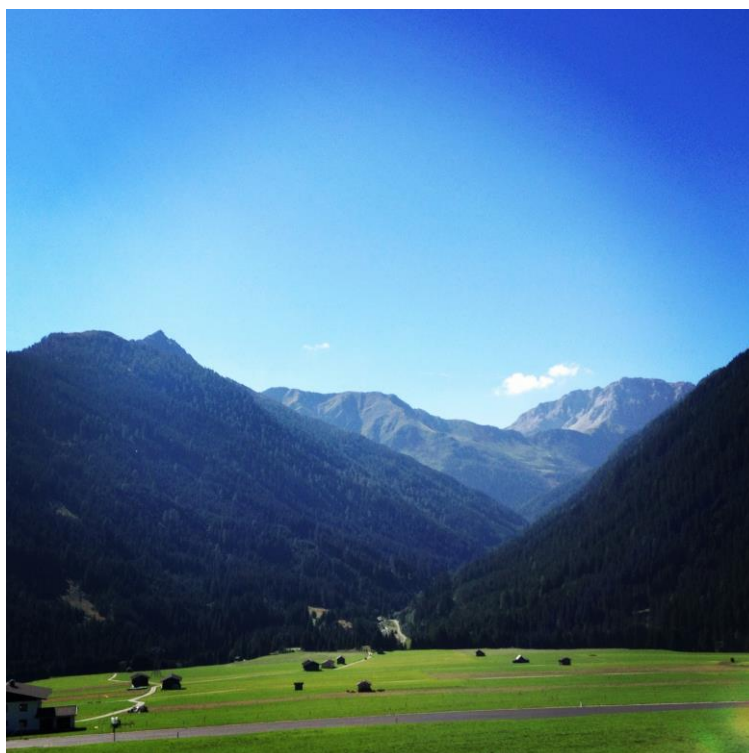
den 8 september 2012

Nu är vi på plats i Österrike och tränar på för fullt. Vi har redan klarat av tre dagar med lättare träning, däremot vet jag inte om det går säga att det är lättare då pulsen är högre än normalt här på höjden. För alla som inte har varit på höjd kan känslan beskrivas lite som att du

springer sakta men har puls som om du skulle springa intervaller. Så därför är det skönt att det varit lite lättare pass nu till en början för att få vänja sig lite innan vi drar igång med intervaller. Annars tycker jag kroppen känns bra och skyttet här borta har fungerat riktigt bra, börjar komma in i rutiner och fokus ordentligt nu och har en bra känsla.

Vädret här borta är kanon, vi njuter av solen mellan passen och temperaturen letar sig upp emot 30 grader i solen under dagarna. Det är dessutom helt sjukt fint härborta, har varit här på vintern också men är mycket finare under sommaren! Imorgon väntar en skön vilodag som förmodligen kommer spenderas med en hel del plugg, dock går det ju lättare när man får ligga ute i värmen samtidigt. Så det ska nog gå fint.

*Nu ska jag ta upp finansieringsböckerna igen, hade!
kram*



utsikt från vårt hotell, är verkligen underbar fint här!

Stressig vardag

den 3 september 2012

Nu har det varit dåligt med uppdatering här några dagar, ber så hemskt mycket om ursäkt för det. Jag har haft fullt upp med träning och packning inför lägret i Österrike på Onsdag så har inte alls hunnit med. Dessutom har ju skolan dragit igång idag så dagen har varit fylld av möten med skiduniversitetet och ordnande av böcker och annan litteratur. Jag har tänkt läsa två distanskurser nu till att börja med under hösten, båda två ingår i Företagsekonomi B och det är Metod och Finansiering.

Har som sagt fått planera min vardag ganska mycket de senaste dagarna för att få det att gå ihop, idag skulle nämligen all packning vara klar då bussarna åker ner redan imorgon. Dessutom har jag försökt träffa lite folk innan jag åker som jag inte kommer se nu på ett tag

och så har jag såklart varit och hejat på Jonas hockeymatcher. Men nu är bussarna packade och imorgon väntar en träningsledig dag och då har jag bara tänkt njuta av den. Dock blir det ingen sovmorgon då jag bokat in ett möte med en studievägledare på morgonen. Måste få lite koll på studierna så jag vet vad jag ska göra när jag kommer vara borta på läger nu i höst och vad jag ska läsa till våren sen.

Annars har träningen börjat kännas lite bättre, för några dagar sedan var jag helt under isen och formen var fruktansvärt dålig. Men nu börjar det kännas lite bättre och jag ser fram emot att åka upp på höjd! Skriver när vi har kommit fram till Österrike och förhoppningsvis fått byta ut höstrusket här i Östersund mot varmt sensommarväder där.

Men nu måste jag åka ner och äta för ikväll ska jag nämligen iväg på fika med alla som studerar vid Skidskytteuniversitetet, är en ny tradition som vi införde idag att de nya studenterna bjuder på fika. Så det blir gott!

Ta hand om er!

kramar