

## **FEBRUARI 2011**

### **Seger-helg**

#### **den 27 februari 2011**

Sitter i bilen på väg hem till Arvidsjaur efter tävlingarna i Sysseleback och kunde inte vara gladare. Eller möjligtvis om åkningen hade funnits där också, men blev ju två segrar i helgen ändå så strålar av lycka för tillfället! :) Var riktigt skönt att få skjuta idag igen med den känsla jag har i skyttet den här säsongen. Känns som att skjutträningen verkligen gett resultat i år och är så skönt att få sådana ljusglimtar under en tung säsong åkmässigt.. Sköt 0-1-0-1 idag och efter att ha åkt ensam hela loppet så var det skönt att få hålla undan och dessutom kunna säkra en seger i totala Sverige-cupen. :)

Nu ska jag hem-hem och spendera några dagar i där och vila upp mig och fixa lite saker innan jag åker tillbaka till Östersund igen. Ska bli riktigt skönt!

*Det var allt för nu från en sprudlande lycklig Norrbottning, **Ha de!***

### **Sprinten avklarad**

#### **den 26 februari 2011**

Och vilken lycka! nu har jag gjort bort 3 av 8 gånger uppför den vägg som dom byggt på spåret här. Och då menar jag verkligen en vägg! Är i princip omöjligt att ta sig upp då man måste gå uppför de cirka 3 minuterna som det tar att ta sig upp. Kan sammanfatta det med att det är den värsta backe jag någonsin åkt, med både Limas och Faluns mördarbackar inräknade..

Hur som helst så skulle det tävlas trots att denna backe förstörde en stor del av åkningen idag. Och att mina ben är helt slut är väl inget konstigt denna säsong, så också idag.. Var ett stort steg bakåt formmässigt till denna tävling tyvärr. Men skytteformen håller i alla fall i sig i sprint! Riktigt skönt att någonting fungerar när det är tävling åtminstone, sköt 0-0 för 3e Sprinten i rad. :) Så blev en härlig seger idag med ca 40 s före Mona och Åsa tätt därefter. Ska bli kul med jaktstart imorn även om vi då ska klättra uppför väggen hela **F E M** gånger..

Hade hoppats på att åka till Karlstad och kolla hockey ikväll då FBK möter HV71 som jag håller på. Men blev inget av det då matchen börjar 18.30 och skulle bli så sent då! Ville verkligen åka dit och kika, men får bli att kika slutspelshockey sen istället kanske..

***Puss!***

### **Värmland nästa**

#### **den 24 februari 2011**

Nu står väskorna färdigpackade och snart beger jag mig söderut, nämligen till värmländska Sysseleback. Det ska bli kul då jag inte varit där tidigare, är ju första gången dom har en Sverige-Cup. Tyvärr lockar väl inte själva stället så mycket, som jag förstätt så är det ganska litet och finns inte alltför mycket att underhålla sig med.. Men det ska ju tävlas så hinner ändå

inte göra så mycket annat, så det ska nog gå bra. Så länge det är varmare väder där så är jag nöjd!

Idag har jag tränat ett lugnt pass och sen spenderat dagen framför Längd VM, och för att instämna med alla andra: **HELLNER**, *vilken kille!* Var grymma insatser av både Jönsson och Jeppe dessutom. Riktigt kul!

Ska inta soffan resten av kvällen nu,

*Ha det super!*

## Lektion

**den 22 februari 2011**

Idag har varit en väldigt effektiv dag från min sida, klev upp och stack ut och körde intervaller tidigare än vanligt eftersom jag hade lektion som började klockan 10. Passet gick bra, men fick slita ordentligt och benen är fortfarande inte som dom brukar. Men börjar vänja mig vid det och får försöka se framåt och hoppas att det släpper!

Efter träningen var det som sagt lektion på schemat. Handelsrätt 1 från 10-15, mycket segt! Men med tanke på att jag inte kommer ihåg när jag var på lektion senast så var det kanske på tiden. ;) Jag hade inga förhoppningar alls på kursen eftersom jag tyckte att Jöken var fruktansvärt tråkig. Denna kurs är mycket bättre, var faktiskt ganska kul idag! Tycker om att man får gå in lite mer på djupet i det man läser och sen är läraren riktigt bra också. Efter lektionen har jag tränat ett lugnt klassiskt pass och nu sitter jag och skickar pulsfiler medan maten är i ugnen och lagar sig själv!

*Lev och Må, Puss!*

## Rolig Helg

**den 20 februari 2011**

I helgen har jag, tro det eller ej, haft dubbel-vila! Har vilat både igår och idag, riktigt skönt och man har kunnat göra en hel del annat än bara träna hela dagarna. I fredagskväll blev det brudhäng med middag nere på O'learys där vi blev kvar ett tag och snackade. Riktigt trevligt! Sen blev det en lugn lördag med sovmorgon och en riktigt härlig Brunch. Efter det kom Kim förbi och skulle slinga mitt hår efter som jag rätt fort blir less på att ha samma färg, dock blev resultatet inte alls som sist utan sitter med en guld/orangea slingor som är betydligt tydligare på en sida av håret. Måste helt klart försöka fixa det någon dag, men har inte ork till det idag i varje fall. Igår kväll föjde vi upp Fredagens trevliga kväll med ytterligare en höjdar-kväll! Verkligen skönt att vara tävlingsfri en helg och kunna umgås och ha ork till att göra något annat än att bara träna och ligga hemma. Först blev det god middag med Johan och Jeppe och sedan ner på lite myshäng först på SOLO och Pause och sen en titt nere på O'learys. Riktigt rolig helg med andra ord.

Idag sitter jag fortfarande i Pyjamas och har inte varit utanför dörren ännu, skidor och slalom har istället underhållit mig framför tvn, sååå skönt! Snart blir det lite middag och sen ännu mera mys innan träningen börjar om imorgon. Sysslebäck nästa helg, *jag längtar!*

Kan dessutom konstatera att jag varit fruktansvärt lat nu när jag vilat i helgen och det är så kallt ute, orkade inte gå ner på stan så har tagit bilen de 700m till O'learys båda dagarna. Dessutom orkade jag inte gå ner och äta på teatern tidigare i veckan, som är ännu närmare, så blev lunch i sängen istället. Det är lite skrämmande och vet inte om det beror på kylan eller lathet. Tror på en kombination av båda, så det får gärna bli varmare nu! ;)



*Gårdagens Brunch var riktigt smarrig!*

## **Lugna Östersund**

**den 15 februari 2011**

Nu var det ett tag sen jag skrev, dagarna rullar på och är mest träning hela tiden nu sen jag kom hem. Så därför det varit lite dåligt med uppdatering, ska skärpa till mig! Helgen spenderades i Sundsvall hos Johan med lite shopping, träning på Södra Berget och så **HÅKAN!** Det var helt klart helgens höjdpunkt och om jag var kär tidigare så är det inget motför vad jag är nu. Grabben kan verkligen göra musik! Var en grym spelning på Stadshuset och jag längtar redan efter att se honom igen.

Träningen då, det är ganska mycket, ganska hårt nu.. Eftersom jag inte har någon tävling på ett tag nu så försöker jag få lite mängd nu under säsongen också, och det känns direkt i kroppen! Är dessutom sjukt tävlingssugen nu så bara räknar dagarna till Sysseleback :)

Idag fyller Johan år, **GRATTIS!** Och lägligt nog så blev jag på världens bak-humör igår trots att jag inte äter sådant längre (förutom på kalas). Det resulterade i alla fall i två tårtor, dumlekakor, chokladbollar och kärleksmums. Börjar likna mina och Marikas bakkvällar i Sollefteå.

Men nu ska jag gå och fixa middag, sen träning och lektion imorgon.

***Tusen tack än en gång för alla underbara hälsningar jag har fått efter JVM, det värmer!  
KRAM!***

## Junior VM

den 3 februari 2011

Har varit dåligt med uppdatering under tiden här, och beror inte på att jag inte suttit vid datorn för större delen av dagarna har nog spenderats vid facebook. Men har inte haft någon ork till att skriva något seriöst, men ger det ett försök nu. Dagarna har flutit på här nere och snart är JVM över för iår också. Är riktigt nöjd med resultaten, har fått med mig en medalj och en 13e och 16e plats hem. Det hade jag aldrig kunnat drömma om innan jag åkte då mina ben inte varit på banan. Så får försöka se på det så och glädjas åt att skyttet dessutom känns stabilare iår än tidigare. Att sen benen inte hänger med riktigt nu igen känns tungt. Hoppas verkligen jag slipper komma hem till det helvete jag kämpat med i höst, Jag vill ha pigga lår för en gångs skull! Men är väll bara bita ihop och göra som chefen säger.

Hursomhelst har vi haft riktigt kul här nere och ska bli tråkigt att åka hem samtidigt som jag börjar få lite hemlängtan. Men innan dess ska det köras stafetter också, vi vet inte laget ännu så får se om jag får köra eller inte.. :) Kanske lika bra om dom äldre tjejerna för köra eftersom jag brukar kunna bli ett nerv-vrak innan stafetter och göra bort mig totalt!

Nu ska jag kila, vi ska på "hemliga" aktiviteter, ska bli spännande! ;) Sen poker kanske? haha



*Puss!*