



Oktober

Månadsbrev Bettan Högberg

Hej på er!

Nu är vi inne på sista månadsbrevet med innehåll av träning och träningsläger. Redan i början av nästa månad, närmare bestämt den 10 november så är tävlingsäsongen igång!

Men vi börjar med månaden som har passerat. Oktober har innehållit mycket bra träningspass och när vädret verkligen varit på topp ur tränings synpunkt så har alla pass kunna genomförts precis som jag tänkt. Annars brukar oktober kunna vara en kritisk period där kylan och halka kan göra det svårt med rullskidor. De senaste tre åren har jag i åkt på läger till Mallorca i oktober för att förlänga barmarkssäsongen. I år valde jag att träna på i Östersund i början av oktober och utnyttja Gällö skidtunnel istället för att tidigt komma på snö då första tävlingen är 2 veckor tidigare i år än tidigare.

Jag hann med tre pass i tunneln på skidor med slipning av skidteknik innan jag packade för en vecka hos föräldrarna i Jädraås och sen vidare till Idre Fjäll för sista träningslägret. Det blev en bra vecka i Jädraås med många bra träningspass, men även massa tid med familjen. De senaste 2 åren har jag valt att inte åka hem till familjen under jul och nyår pga risken för sjukdom då det finns små barn i slkten. Ett jobbigt beslut så klart eftersom det blir drygt 5 månader tills jag träffar dem igen, men jag vill verkligen satsa helhjärtat så det är samtidigt ett beslut jag vill ta.

I torsdags förra veckan åkte jag till Idre, där jag nu befinner mig, för säsongens sista läger. Vi har ca 2.5km snö slinga här att snurra på och spåren är väldigt fina. Träningen har gått riktigt bra med dubbelpass nästan alla dagar. Jag har hunnit med två intervallpass med väldigt bra känsla tycker jag och ska få in ett till intervallpass imorgon bitti som innebär mycket mjölksyra i kroppen. Sen har jag två till pass kvar innan det blir hemfärd till Östersund på torsdag eftermiddag.

Jag kommer då att träna i Östersund en vecka på konstsnön där innan jag åker tillbaka till Idre nästa torsdag för att göra sista förberedelserna innan tävling då på lördag och söndag 10-11nov. Jag är otroligt taggad för tävling och längtar verkligen tills det drar igång!

Vi hörs vidare när tävlingarna är igång!

Vänligen Bettan