



Säsongstart

Månadsbrev Bettan Höberg

Hej på er!

Sist jag skickade ut ett månadsbrev till er var precis dagen innan den internationella säsongen drog igång med IBU-cup i Idre och det blev en väldigt bra start på säsongen där för mig.

Vi började med en sprint i svåra blåsiga hörhållanden. Jag fick inte ihop skyttet första racet utan sköt 1+4 och hamnade en bra bit ner i listan. Men det positiva var att trots detta så hade jag 2:a bästa åktid på loppet bland många starka namn. Jag var otroligt revanschsugen till nästa sprint och där tog jag chansen. Där lyckades jag hålla ihop det bättre på vallen med 0+1 och tog då hem segern med hela 46sek före 2:a som också hade 1 bom. Så till jakten dagen efter hade jag ett stort försprång. Detta var ett nytt läge för mig och jag påverkades lite för mycket av många runtomkring och satte väldigt stor press på mig själv. Jag lyckades inte hålla fokus på rätt saker under racet utan misslyckades på vallen och tappade till en 4:e plats. Men jag tog med mig många viktiga erfarenheter av att vara i den situationen och vet att jag kommer hantera det på ett annat sätt nästa gång.

Vidare efter Idre så åkte jag på IBU-cup i Ridnaun och Obertilliach innan det blev juluppehåll. Jag fick även där till många riktigt fina tävlingar med med en 2:a plats på mixstafett där jag gjorde en riktigt fin sträcka och tog oss upp i ledning på andra sträckan med 44sek ner till nästa lag. Sen fick jag också med mig en 4:e och en 6:e plats från Ridnaun. I Obertilliach fick jag även där med mig två pallplatser med en 3:e plats på distasen och en 2:a plats på super sprinten. Sista dagen kändes kroppen rätt sliten och jag fick kämpa till mig en 7:e plats. Det som var roligt var att jag trots ett riktigt dåligt lopp på första racet i Idre så låg jag total 2:a i den totala IBU-cupen när vi åkte hem på lite "jul vila".

Tack vare många riktigt bra race skulle jag efter nyår få chansen att åka världscupen i Oberhof. Träningen gick riktigt bra under mellandagarna och efter nyår. Men bara 3 dagar innan vi skulle resa vaknade jag på natten och började spy. Jag hade fått magsjuka och det blev en kamp mot klockan. Jag diskuterade med skidskytteförbundet om att få hoppa över Oberhof och itsället få chansen veckan efter, men tyvärr fick jag inte det utan jag fick välja på att göra en chansning och hoppas att kroppen funkar eller stå över och förlita mig på att de andra tjejerna skulle göra det dåligt så jag fick komma in på världscup senare. Jag valde

därför det första alternativet och valde att åka till Oberhof och köra ändå. Sprinten gick redan på torsdagen och det vara bara 5 dagar efter att jag spydde sista gången. Jag kände redan dagen innan loppet på träningen att kroppen var väldigt tom fortfarande. Lika så kände jag under racet på sprinten i Oberhof. Det var ett fruktansvärt lopp där det blev en kamp från start till mål. Jag lyckades hålla ihop skyttet bra och hade 0+1 på vallen men tappade mycket i spåret, framförallt på slutvarvet och gick i mål på en 48:e plats och därmed jaktstart till lördagen. Jag var trots ett katastrof lopp 3:e bästa svenska den dagen. Jaktstarten två dagar senare gick dock mycket bättre. Jag hade då fått två dagar till att hinna fylla på med förlorad energi. Jag fick ihop ett fint skytte med 0+1+0+1 och plockade från 48:e till 23:e plats och blev 2:a bästa svenska för dagen. Riktigt kul att kunna få till ett fint lopp, men trist att utgångsläget inte var bättre. Jag fick tyvärr inte köra stafetten dagen efter och blev också tillbaka skickad på IBU-cupen igen till veckan efter.

Så denna vecka som just passerat har jag befunnit mig i Arber i Tyskland på IBU-cup. Där kördes distans, sprint och jaktstart. På distansen lyckades jag återigen kliva upp på pallen och ta 3:e platsen trots 3bom. Jag hade dock det väldigt jobbigt sen på sprinten två dagar senare. Tyvärr hade jag det otroligt svårt att få i mig energi efter distans racet och kände direkt på start vid sprinten att kroppen inte orkade och var låg på energi. Så det blev ett tuftt lopp, men trots det tog jag mig in på en 5:e plats. Till jaktstarten dagen efter fick jag försöka få i mig så mycket jag bara klarade av. Jaktstarten sen gick mycket bättre och jag lyckades köra upp mig till ännu en pallplats och ta 3:e platsen och därmed min 6:e pallplats på IBU-cupen denna säsong och det gjorde även att jag ligger kvar som total 2:a i cupen bara 4 poäng upp till toppen.

Vi åkte igår hem från IBU-cupen och väntar nu på besked vad som blir nästa tävling för mig. Nu till helgen är det världscup i Antholz, men jag är inte med där. Jag hoppas och håller tummarna för att få chansen på nästa världscup sväng som är om 2,5 vecka och som körs i Canada och USA. Det kommer jag att få reda på troligtvis under helgen eller under nästa vecka.

Ha en fortsatt trevlig kväll!
Vänligen Bettan