



# November

BYRÅN | JON OLAV NESVOLD

## Månadsbrev Bettan Höberg

**Hej på er!**

**Äntligen har säsongen dragit igång och nu är det bara timmar 1 dygn kvar tills de internationella tävlingarna också är igång.**

Men till att börja med så efter lägret i Idre i slutet av oktober åkte jag tillbaka till Östersund några dagar för att träna och ladda batterierna några dagar innan jag åkte tillbaka till Idre igen med klubben för att köra SM tillika uttagningstävlingarna där den 10-11 nov.

Det började med Masstart första dagen i riktigt lösa förhållanden på spåren och blåsigt väder. Kroppen svarade väldigt bra och skidåkningen gick fint hela loppet. Jag hade lite mer svårigheter med skytte i den besvärliga vinden och började med 3bom i första ligg och hamnade direkt en bit bak i fältet. Skyttet fortsatte inte super bra vidare med 1+2+1, men jag lyckades ändå åka upp mig till en 4:e plats och plockade väldigt mycket på sista spurtvarvet och var endast 1.5sek från bronset och 4sek från silver.

Dagen efter kördes Sprint. Där fick jag riktig revansch i skyttet och trots blåsigt väder lyckades jag skjuta 0+0 och med bra åkning även den dagen så kunde jag vinna tävlingen med betryggande avstånd på 32sek ner till Hanna Öberg på andra plats.

Efter Idre tävlingarna åkte jag tillsammans med Teamet iväg till Ramundberget för att köra ett sista läger där innan den internationella säsongen också är igång. Vi körde ett vecko långt läger där från måndag till söndag. Under helgen då vi var där så kördes även Bruksvallsloppet för alla längdåkare i Sverige som är deras stora uttagningstävling för vintern. Alla stora namnen fanns på plats. Jag valde att vara med och köra deras skate race på 5km under fredagen. Det blev ett otroligt bra race för min del där det var ett riktigt stort startfält på runt 100 personer med. Jag körde in på en 12e plats efter segrande Ebba Andersson och med Charlotte Kalla som tvåa. Jag hade även bara 10sek upp till Ida Ingemarsdotter på sjätte plats. Riktigt kul att se att formen är på upptågande.

Under veckan i Ramundberget fick jag även ett samtal från skidskytteförbundet som meddelade att jag vunnit totalen i de 5 uttagningstävlingar som vi körde i augusti och nu i Idre. Det innebar att jag fick en friplats till alla IBU-cup tävlingar innan jul.

Jag befinner mig just nu i Idre igen där de första IBU-cup tävlingarna kommer köras nu på torsdag, lördag och söndag. Jag hoppas att formen fortfarande är på uppåtgående, men en

liten oro finns även där då jag hade feber en dag förra veckan och fick ta två ofrivilliga vilodagar. Jag tycker kroppen ändå har känts helt okej nu sista dagarna och hoppas verkligen det kan kännas bra även imorgon.

För som sagt så körs första tävlingen här imorgon som är en sprint. Det brukar alltid vara stora startfält på den första helgen på IBU-cupen på runt 120 startande. Det ska bli otroligt kul att få tävla igen nu så jag ser fram emot morgondagen.

Tävlingen körs vid 13.00 och det går att följa live på [www.biathlonresults.com](http://www.biathlonresults.com) om ni vill följa.

Ha det toppen nu så hörs vi vid nästa månadsbrev. Följ även på sociala medier om ni vill se vad som händer innan dess.

**Ha en fortsatt trevlig dag!**

**Vänligen Bettan**