



## SOMMARUPPDATERING

Hej på er, tiden flyger iväg med all träning och har inte varit den bästa uppdateringen under sommaren av flera anledningar. Dels att jag haft väldigt mycket träning och även en hel del resa och tävlingar. Men det har även varit en del personliga saker som hänt där nära personer till mig gått bort och jag dessutom känt mig kraftlös och konstant trött i perioder. Därför har uppdateringarna kanske inte varit så frekventa som jag skulle önska. Men jag har inte klarat av att hålla uppe en fasad i mina uppdateringar och därför har de istället uteblivit. Jag ber om ursäkt för det.

Något som trots detta inte uteblivit är träningen. Och det började riktigt bra under första delen av sommaren, kände mig stark och utvecklades stadigt. I sån takt att jag till och med började utmana killarna på de race vi körde! Det var riktigt kul att se. Men i slutet av juli hände något, det var som att gå in i en vägg och jag tappade all energi. Trodde det berodde på mycket träning i kombination med det tråkiga som hände i mitt liv just då. Men när känslan inte släppte och sömnen började ta upp 2-3h av mina dagar förutom de 9-10h jag sov på natten började jag ana oråd. Hade ju väldiga problem med mina järnvärden i vintras så blev direkt misstänksam på detta. Därför fick jag ta blodprover som dock endast visade en mindre sänkning. Började äta lite järntabletter igen men fick ändå ingen bättre känsla.

Åkte sedan upp till Östersund för Rullskidskytte-SM där jag hade stora förhoppningar om att få känna mig pigg och i form som jag gjort tidigare. Men kroppen var som ett sänke, aldrig känt mig så trött och återhämtningen var obefintlig. Började få problem med hjärklappningar och trots 3 vilodagar på rad efter tävlingarna var jag helt färdig. Fick då ta nya prover när jag kom tillbaka till Oslo, hos en läkare som är expert på elitidrottsutövare. Och fick då äntligen svar på varför kroppen varit som den var. Jag hade obefintliga järnlager och kroppen använde all sin kraft för att bara orka sig igenom vardagen. Och när jag då fortsatt att träna och tävla ändå så blev det bara värre. Det beslutades då i samråd med landslagsläkaren att jag skulle få järn intravenöst för att kunna få upp mina blodvärden.

Sagt och gjort, en dag innan jag åkte på norska mästerskapen i rullskidor fick jag järn intravenöst. Och vilken skillnad det blev direkt! Kände mig piggare och piggare för varje dag och nu såhär 1,5vecka efter bara så är jag så mycket gladare och piggare så jag inte kan förstå hur det kunde gå så långt innan de hittade felet.

På norska mästerskapen dagarna efter fick jag mycket bra kvitton och kunde hänga med Tiril Ekhoff i åkningen under delar av loppet och det var så himla skönt att få med sig inför hösten. Dessutom kördes ett testrace i Oslo i förrgår som jag gjort tidigare i vår och sommar när jag kände mig i bra form. Och nu satte jag nytt rekord med över en minut trots tung asfalt och motvind upp. Det var verkligen ett sånt besked jag behövde och nu ser jag fram emot att få göra det sista förberedelserna inför vintern och dra på mig nummerlapp igen!!