

Vecka fyra med PREnet

Tiden går fort när man har roligt och just nu går det sanslöst fort.

Måndagen startade denna vecka med en lite tripp på hela 9mil skidåkning. Som ni kanske läst i min presentation så hade jag som mål att slå min gamla tid på 09:23:33. Med enbart ca 20mil i bena jämfört med 100mil förra året så var inte utgångsläget det mest optimala.

Väl på måndag morgon så kändes kroppen riktigt pigg och laddad efter några dagar lugn träning samt bra uppladdning med maten.

Öppet spår där starten går mellan 07:00 och 08:30 så tog jag det rätt lugnt och satt och åt frukost när starten gick 07:00. I stället för å stressa tog jag de lugnt och samlade de sista krafterna innan jag gav mig ut i spåren.

Vid Evertsberg efter halva loppet kändes kroppen riktigt pigg. Backen precis innan Risberg där jag hade gått in i väggen förra året avverkades i ett navs och jag flög uppför den med hur mycket energi i korpen som helst. Tiden visade att jag låg under 7timmar för loppet och ännu mer energi strömmade till.

Strax innan Oxberg vid Lundbergsbacken kändes kroppen fortfarande pigg och backen avverkades med ett bra tempo. Med 150m kvar av backen kändes nått konstigt i fötterna, precis som någon tog en kniv och skar av skinnet från hälarna. NEJ skavsår! Jag gav mig då fan på att jag skulle komma i mål och fortfarande slå min tid vilket jag låg bra till.

Det blev ett par väldigt jobbiga 3mil, men tiden krossades från förra året med 1timme och 40min, den nya tiden låter just nu 07:40:49. I mål kändes det som att detta va de sista loppet jag gjort, men redan nu är jag bestämd att slå denna tid och komma under 7timmar, därefter kan jag lägga skidorna på hyllan.

Info om min åkning finner ni på

http://connect.garmin.com/activity/70714413?sms_ss=facebook&at_xt=4d6e52398a6b7d62,0

Där ni kan se min åkprofil i detalj med pulsklocka från Garmin!

Nu tillbaka till PREnet och de veckor som är kvar så ska de ge järnet för att lyckas nå ett av minna delmål.

Skepp å hoj // Jocke