

Hallo i nedslagsfeltet!

Ein lang fotballsesong er endeleg over for min del. Etter tap 3-1 i siste seriekamp mot Klepp 2, vinnaren av 2.divisjon, hamna vi på 2.plass berre 4 poeng bak. Merkar at opplegget med 5-7øktar i veka heilt sidan januar har tatt på, og treningsmotivasjonen fram mot ein ny sesong er ikkje akkurat på topp no. Men heldigvis så har vi trappa litt ned på treningsmengda, og har berre tre fellestreningar med fotball i veka.

I vinter skal vi vere med på innandørs futsal seriespel, så mest sannsynleg kjem vi til å starte opp med futsaløktar laurdagsmorgonane ganske kjapt. Vi skal spele kampar dei to fyrste helgene i november, og fyrste helga i desember. Så får vi håpe at vi blir blant dei beste laga slik at vi kvalifisera oss til spel i 1.divisjon til etter jul.

På bursdagen min, 16 november, som i alle år har kollidert med førjulsmessa heime – vil eg i år derimot vere oppteken med fotball heile dagen. På dagtid skal laget spele futsalkampar, medan klubben på kvelden skal ha årsfest.

A-laget til Sandviken tapte i dag ein heilt avgjerande kamp mot Amazon, og Sandviken rykte dermed ned til 1.divisjon. Veldig kjipt! Så det blir spanande å sjå kva endringar som kjem til å skje med klubben utover vinteren.

Elles så brukar eg mykje tid på studiet. Eg hadde eigentleg ikkje noko haustferie i år, men for likevell heim ei langhelg. Veldig kjekt å kome heim og bli varta opp med blant anna potetball! Sidan eg var heime den helga det var Ramstaddalsløpet måtte eg sjølvstags også springe ei etappe. Deltok også i klubbmeisterskap i miniterrensløp og nulløp, men svært skuffande å sjå den låge deltakinga!



Eg deltok også på ein konferanse om kroniske lidingar på samfunnshuset i Sykkylven medan eg var heime, sidan det er svært relevant for mitt studie om folkehelse. Hørde på spanande foredrag, og fekk også snakka ein del med Lars Petter Vemøy som er folkehelsekoordinator i kommunen. Litt skuffande at eg nesten var den einaste under 50år som var der.

Systemene mine og eg gjekk også nokre turar inn til Sætreelva i Holemarka. Eg rakk akkurat å setje inn ein minisluttspurt (Inotering) på trimboksesongen, før bøkene var utskifta. Katten min slo også følgje med oss inn til trimposten ein av gongane. Sprek katt!



Akkurat no er vi inne i ein litt travel periode på skulen, med mange forprøve som vi må bestå for å få gå opp til eksamen. Neste veke skal eg presentere eit treningsopplegg for gravide kvinner. Så om nokon treng tips om gode styrkeøvingar for gravide er det berre å ta kontakt!

Mi personlege form målt på ein skala frå 1-10 er i skrivande stund vurdert til: 6,8