

Hallo i nedslagsfeltet!

Her i Oslo har det ikkje skjedd så mykje nytt sidan sist. Eg brukar mesteparten av tida mi på skularbeid, men trening må sjølvsagt til skal ein klare å halde både motivasjonen og konsentrasjonen oppe. Det går framleis mest i joggeturar i Nordmarka, som heldigvis ligg svært lett tilgjengeleg! Enkelt, raskt og veldig deilig. Men dessverre blir det berre mørkare og mørkare ute, noko som gjer det vanskeleg å ferdast i marka store delar av dagen. Difor har eg tatt opp att kontakta med ein god gammal ven – nemleg hoppetauet mitt. Hoppetautrening er ein liten favoritt hos meg, men er kanskje litt undervurdert av mange. Det fungerer i alle fall veldig bra dersom ein treng litt variasjon i treninga si, i tillegg til at det både er effektivt og morosamt!

I mangel på høge fjell og flott natur her i Oslo, lengtar eg dagleg heim til Sunnmørsfjella. Men førre helg var eg på ein etterlengta tur heim, og då nytta eg sjølvsagt tida til å ta meg ein tur i vakre omgivadar. Og i finevêr over Myrdalsfjellet fekk eg òg anledning til å bli betre kjent med hunden Lotta, det nye familiemedlemmet.

Her kjem eit lite bildedryss frå den flotte turen.







Mi personlege form på ein skala frå 1-10 er i skrivande stund vurdert til: 5,6

- *Christina*

