

Nytt Styrkepass med
Fredde!
SUPERPASS!

Halmstad 2011
CHAMP.



Tunga övningar
med Puls!



A person with blonde hair, wearing a red t-shirt with the word 'CRAFT' and a black headband, is performing a side plank on a light-colored wooden floor. They are lying on their left side, with their left arm extended upwards and their right arm supporting their weight on the floor. The background shows a large window with a view of a parking lot and a building. The text 'Smidighet ingår också i Styrkan!' is overlaid on the left side of the image.

Smidighet
ingår också i
Styrkan!

Efter Styrka måste man ju ha Mat!
Hade Tur idag! JulLunch!!



Resturang Erikslund hade fixat allt Gott till oss!!





Tydliggen hade jag varit Snäll i år!
Mina Tjejer förmedlade från Tomten....

80 dagar kvar:

Carina åker alla loppet

Publicerad: 2011-12-15

80 dagar kvar till Vasaloppet. Dagens nedräkningsprofil
Carina Hammarstrand har sedan 1991 åkt 92 olika lopp i vinterveckan!
De senaste fyra åren har hon åkt samtliga åtta lopp i veckan, vilket hon
även gör 2012.

Namn: Carina Hammarstrand

Ålder: 49 år

Yrke: Sjukgymnast, Hälso pedagog

Vilket lopp ska du åka?

– Jag åker Alla loppet under Vasaloppsveckan = KortVasan, TjejVasan, Öppet Spår x 2, HalvVasan, SkejtVasan, StafettVasan, (Blåbärsloppet), Vasaloppet.

Varför ska du åka och vilka förväntningar har du?

– Jag Älskar att gå i mål! Att komma vid Zornmuseet och höra speakern på avstånd och känna att jag gjort det Igen! Den känslan ger ”kryllor” över hela kroppen varje gång. Så det är bara till å starta så att jag kan Köra i mål!

Hur tränar du?

– Mycket löpning med stavar och annan uthållighetsträning plus ganska tung styrka. Åker iväg och letar snö någon vecka varje vinter. Försöker även köra några långlopp innan Vasaveckan. Engelbrektsloppet är ett favoritlopp! I år blir det Vasaloppet i Kina också.

Vad är det bästa med Vasaloppets Vintervecka?

– Morakänslan! När det inte är målgång är det så Gott att bara vandra runt och titta på folk och Njuta av att alla är där! Samhörigheten i skidåkningen. Gammal och ung. Nybörjare och veteran. Alla med samma Mål! Målgången!!

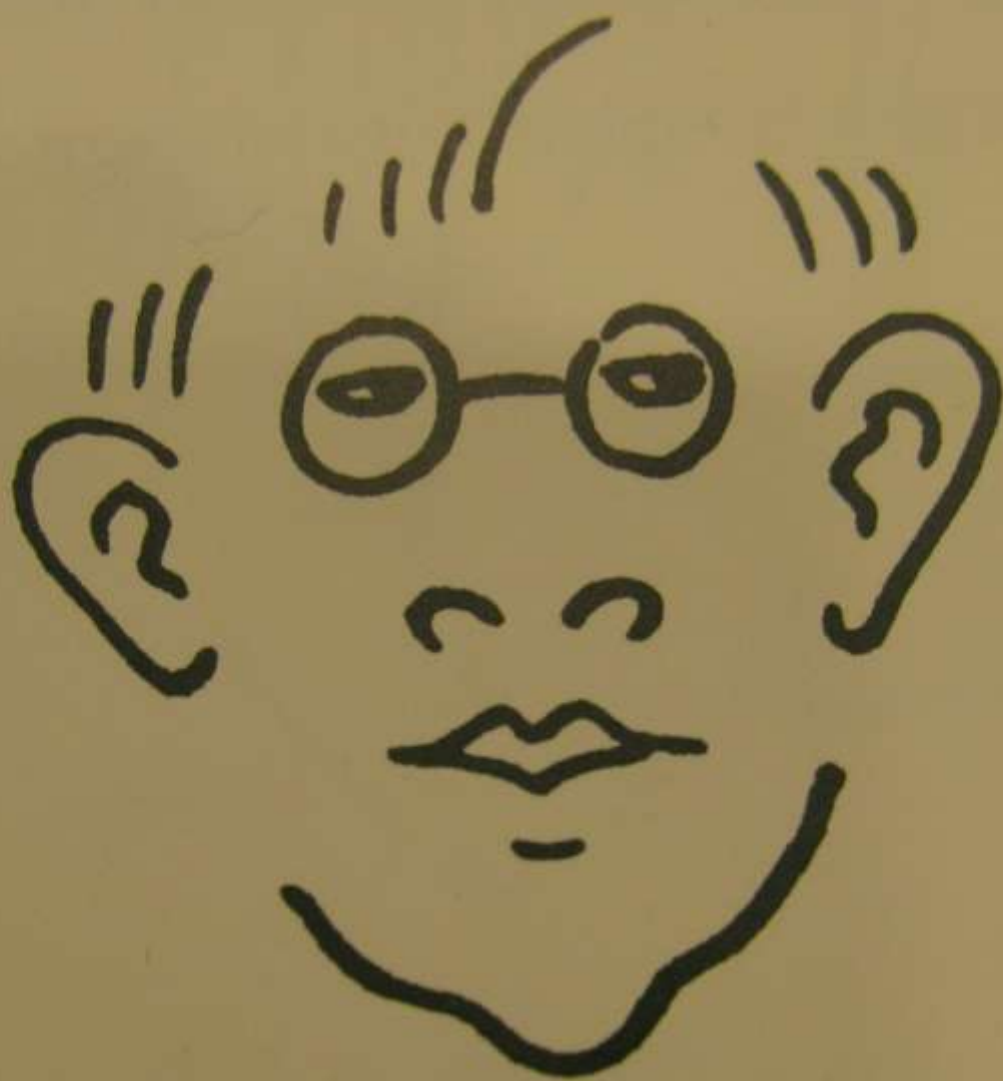
Vem skulle du vilja se i ditt lopp, helt enkelt utmana?

– Inte utmana men verkligen få med mig i mål. Min gode vän och Klassikerambassadör Anders Gyhlenius. Han är en stor kämpe och går just nu sitt livs match mot cancer. Om jag skulle utmana någon så skulle det väl vara Kungen som körde om mig när jag tog ”kissepaus” 1997. Dags för revansch!

Carinas hemsida:

www.physiochraft.se





*Glöm inte vilken skatt
en vanlig dag är!*