

Månadsbrev

≈ Januari 2011 ≈

Nytt år ny utmaningar och möjligheter

2010 ses nu i beckspegeln som en säsong med många framsteg, seglings-, resultat och insiktsmässigt. 2011 har precis börjat och kommer bjuda på så många spännande utmaningar att det är lätt att springa iväg i tanken, och det finns många bitar att plocka på sig motivation ifrån. Det blir viktigt att hålla fokus i nuet och göra det bästa i varje enskild situation, våga utmana för att nå långt sammantaget.

Under säsongen kommer det hållas ett flertal OS-kval, med avslutande final på VM i Fremantle i december, häng på för nu nu gasar vi!

Vad kommer hända framöver

Tävlingssäsongen 2011 får en tidig start med första världscupen redan den 23-29, i Miami, USA. Redan imorgon flyger jag till det stora landet i väster. Ur seglingsperspektiv skall det bli helt underbart att lämna snö och kyla för ett betydligt mer seglingsbara klimat, det har ju varit aningen svårt att bedriva seglingsträning här hemma den senaste tiden.

Utöver världscupen kommer det bli en hel del träning såväl före som efter tävlingen. Det har föutspåtts platt vatten och lättare vindar, en klar omväxling mot de senaste sex månadernas segling som bjudit på till största del friska vindar.

Månadens sponsor

Stort tack för och kul med den fina återkopplingen och nyfikenheten för att sponsra mina seglingsresor. Som jag alltid säger: ingen sponsring är för liten eller för stor :)

Hör gärna av Er till mig på bjorn@sailbjorn.se

Flyg Miami t/r	5 200
Boende och mat	10 000 (400x25)
Startavgift	1 600
Bilhyra	2 400
Transport	3 000
Summa	22 200

Detta har hänt sedan senast

Snö, is, jul och nyår

På seglingsfronten har inte mycket hänt under den senaste månaden. Tiden har spenderats på fysträning, uppdelat på gym, rodd, cykel och skridskor. Helt enkelt träning inriktat för att jag skall vara i form till säsongens första världscup i slutet av Januari. Bland glädjeämnena är nytt rekord i benpress, 10 reps på 400 kilo (mina ben kved rejält dagen efter).

//Björn