

Namn: *Ingela Alvmyren*
Född: *720519*
Civilstånd: *Sambo*
Gör: *Idrottspsykologisk rådgivare*



Ranking 2011-02: *74*

Meriter: *GM-seger 08, några DM-medaljer, 1 etappseger i D35 på o-ringen 2010 (total tvåa....) jobbar på det...*

Mål: *Hålla mig frisk och skadefri vilket tycks vara lättare sagt än gjort.*

Motto: *Det är inte för att det är svårt som man inte vågar – det är för att man inte vågar som det blir svårt.*

Är särskilt nöjd med: *Min sambo*

Dold talang: *Bra på att fixa käk till min sambo, Målar & ställer ut tavlor*

Idol/ser upp till: *Snobben!*

Bästa egenskap: *Envis*

Sämsta egenskap: *Vill förstå allting till 100%*

några snabba:

Tumkompass eller Planka (*inget av det, kör med handledskompass*)

Svårt eller Lätt

Intervall eller Distans

Medel eller Lång