

En ganska vanlig måndag!

En kall skön morgon, minus tio grader. Jag åkte med Ernst till Örkelljungavägen och sprang hem, ca 8 km i lugnt tempo. Möte ljuset och lyssnade på Talgoxe och Blåmes. Vilka optimister!

Sedan besökte jag Chiropraktor Nelson. Han har hjälpt mig med min stela rygg. Nu kan jag stretcha som jag vill igen. Skönt!

Något återbud pga. snön idag. Men det kom ändå 6 stycken och körde cykel-styrka med mig. Det blev 30 minuter spinning, Core med rulle och boll och lång stretch.

Administration, bokföring..... Sånt måste ju också göras.

Annars går den här veckan mest i uppladdningens tecken! Jag fick uppladdningsmarmelad av Anki!



Rostade mackor från Sjöstrands och Ankis marmelad är kanonbra till frukost i Mora.

Sova, träna lite lätt måndag och tisdag. Ett tuffare träningspass på onsdag och sedan avfärd till Mora på torsdag. Äta bra och tvätta händerna!

Så kommer det att bli kanonen i Mora. Jag är på väg mot mitt 20e Vasalopp på raken! Det känns stort! Så här ser min "vecka" i Mora ut:

Fredag KortVasan 3 mil

Lördag TjejVasan 3 mil

Söndag Öppet Spår 9 mil

Måndag Öppet Spår 9 mil

Tisdag HalvVasan 4,5 mil

Onsdag och Torsdag Vila!

Fredag SkeitVasan 4,5 mil plus StafettVasan sista sträckan 2 mil

Lördag Blåbärsloppet 1 mil

Söndag Vasaloppet 9 mil GrandeFinale!!

Följ allt här i dagboken och på www.vasaloppet.se