

Onsdag = Vilodag!

Idag är det återhämtning som gäller hela dagen. Lite koll av utrustning, inlämning av skidor för stenslipning och påfyllning av kylskåpet. En lugn och skön dag.

Länken nedan leder till Mora tidningen och en liten artikel om HalvVasan där jag lyckades komma med på en liten bild. Även den fantastiska killen Anders Olsson finns med på bild med sin skidkälke. Läs gärna mer om Anders på www.jarnmannen.com

<http://www.dt.se/nyheter/mora/vasaloppet/article596508.ece>

Många frågar mig hur kroppen klarar av att köra många lopp efter varandra. På bilden ser du några saker som hjälper mig. Skånskt sinne..... Envishet , skratt och matglädje! Spikmattan: Den ger bra cirkulation till trötta muskler efter loppet. Aloe Heat lotion: Jag smörjer in musklerna som har stakat direkt efter duschen. Det ger bra cirkulation och återhämtning. Aloe 2 Go och Aloe Vera jos dricker jag året om och tror stenhårt på att det håller många virus ifrån mig. Detta i kombination med sömn och handtvätt tror jag gör att jag känner mig så pigg och glad som krävs för att köra lopp flera dagar efter varandra. Men viktigast av allt! Det måste vara ROLIGT! 😊



www.vasaloppet.se