

**Onsdag** – En blöt historia!



Den här Råkan trampade runt utanför fönstret på gymmet idag. Jag har nog aldrig sett en

fågel som ser så blöt ut! Kunderna på löpbanden tänkte nog lite om mig när jag försökte fotografera en Råka genom fönstret..... Men jag tyckte att den blöta stackaren var värd att få vara med i dagens dagbok. Denna blöta onsdag!



Lite bättre blev det ändå med vädret framemot kvällskvisten. IS Skanne ordnade Kretsmästerskap i terräng på Tingvalla i kväll. Jag sprang 2 varv på en 2,5 km slinga.



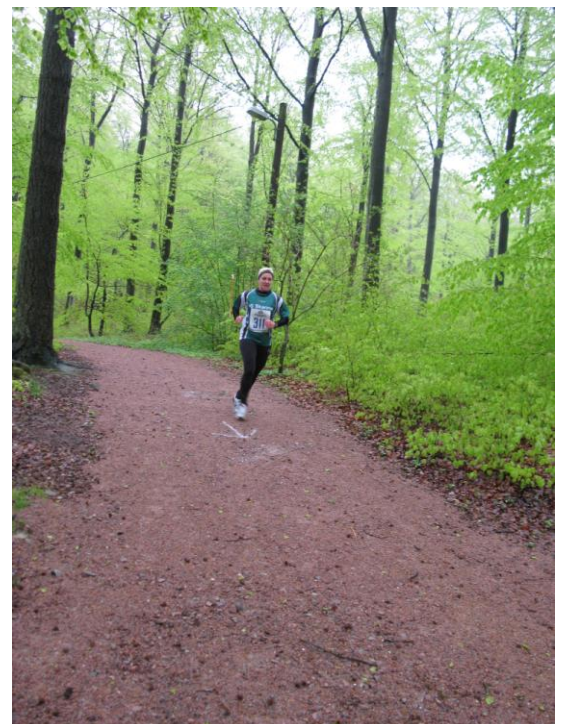
Det var första gången som jag sprang i Tingvallaskogen på våren. En härlig upplevelse!  
Bokskogen i sin absoluta prakt. Sådär när den lyser fast det är mörkt och mulet.



En liten entusiastisk skara hade möt upp för att springa den ganska tuffa banan.

<http://www.skanne.sverige.net/>

Efter ett gott jobb i skogen är det onsdag kväll. Onsdag före söndag. Den här helgen som kommer är nog den goaste under våren. Vi har inte mycket aktiviteter inplanerade som är tidsbundna. Känns helt underbart! Självklart kommer tiden att fyllas..... Men känslan av att inte ha tider bokade är underbar!







5 km på 28.05

150 i snitt puls och 157 i max. Jag borde ha kunnat pressa ut lite till. Men det lite halkiga underlaget och tunga uppförsbacken där jag inte riktigt tryckte på stoppade nog lite.

Men väldigt nöjd!!