



Måndag –

Äntligen
sommar!!

Jag började
morgonen med
en simtur i
våtträkt. Ca
1000 meter fick
jag ihop detta
årets första
simpass!



Nyfiken liten ärla.



I kväll startade vi upp kvalitetsträningen med FK Snapphanarna. Löparna fick själv välja om man ville springa med tidtagning ett eller två varv på elljusslingan vid roddklubben. Åtta löpare mötte upp och antog utmaningen.



Från vänster med tid på ett varv:

Ulf 13.10 Micke 13.58 Åke 10.20 Carina 13.34 Kalle 13.45

Elin 13.58 Camilla 12.36 Viktoria och Joakim fixade tidtagningen. Innan fotot hann Gert, 10.42, cykla hem.

Nästa gång får gärna Du också vara med! Torsdagen den 15 juli testar vi slingan i Hjärnarp. Häng på!!