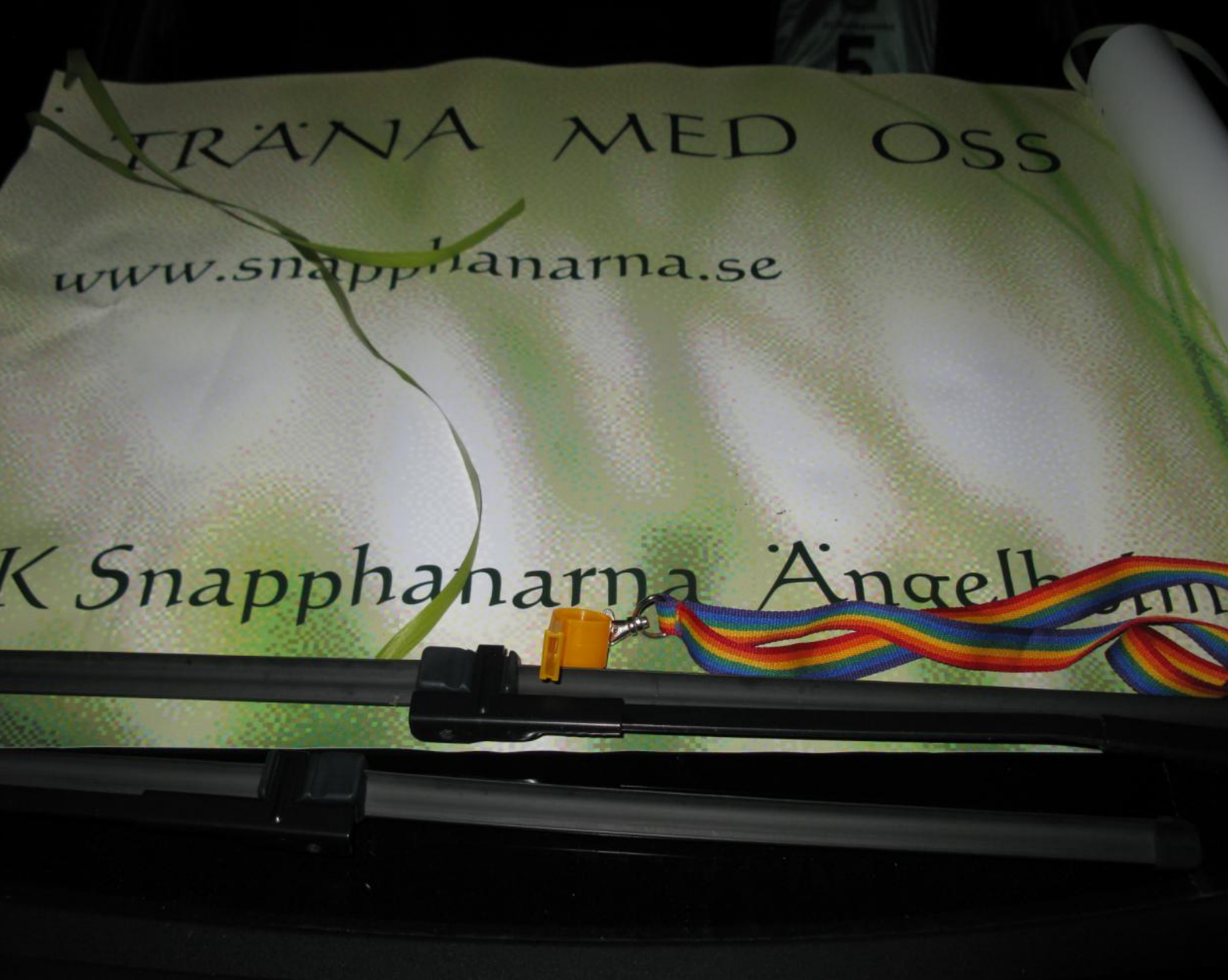




Måndagmorgon—Ernst har precis kört mot Jönköping å jag tar ett morgondopp i Rosa skimmer. Underbart!



**Detta är bilden jag haft med mig
under dagen. Ja, det blev en bra
dag!**



**I kväll var det intervallträning på
träningsschemat med Snapphanarna.
Vi tränade vid Roddklubben och började
med uppvärmning på halva slingan. Sen
blev det 5 stycken 70/20. Lite styrka och
sedan 5 stycken 20/10. Avslutade med
resthalvan av slingan.
Ett bra pass!**



**Gänget som sprang efter
min visselpipa i kväll. Bra
jobbat!!**