

**Måndag—Första dagen i November.  
En ganska vanlig dag. Jag tog tre varv på  
slingan i morse med stavarna. Är just nu  
mest frustrerad över att min pulsklocka  
från Suunto bråkar med mig!  
Annars håller jag på med lite rensning av  
gamla bilder i datorn. Sådan där städning  
som behövs lite då och då.....  
Den här bilden är från sommaren 2007  
när det var ordentligt blött i  
Ljungabolet.....**







**Säsongens worldlopp  
blir König Ludwig Lauf i  
Oberammergau. Detta  
är bilder från 2004.**



**König Ludwig 2004 var mitt första Worldlopp så det ska bli spännande att komma tillbaka och se vad som hänt både på plats och med min upplevelse av terräng och skidåkning. Men först får vi väl förmodligen härda ut några månader med barmarksträning!**

