

A man wearing a blue beanie with the word "stmatic" on it, a blue and black reflective running jacket, and dark pants is running at night. He is leaning against a grey utility pole with his right hand. The background is dark with bare tree branches and some ground vegetation. The text is overlaid on the image in white, bold font.

**Måndag—En riktigt fin dag har det varit idag. Även om jag mest sett vädret genom fönstret. Men ikväll kom jag ut i månsken!**

**I kväll stod Backträning vid Tingvalla i Åstorp på schemat. Elljusslingan där är riktigt bra! Kan verkligen rekommenderas. Både till vanlig löpträning, backträning och stavträning. Slingan är 1800 meter enligt Anders Olsson, säker källa! Henrik och jag körde ett bra pass och känner oss helnöjda! Synd om er som inte var med!**