

**Måndag  
Åkte med Ernst till Rössjön  
och sprang hem. Fortfarande  
mörkt före 7. Men det ljusnar  
på snabbt nu.  
Dagen har på en vecka blivit  
26 minuter längre enligt  
[http://www.prognosen.se/  
sol.php](http://www.prognosen.se/sol.php)**

**Dagens första uppdrag var en kund på  
SDS kliniken, Valhall Park.  
Så det blev vägen genom skogen mot  
Gånarp och flyget.**

**Dagen såg ganska grå ut redan på morgonen och med facit kan vi säga att det var Grått det blev.  
Några små snöflingor lyckades också trilla ner till ingen större nytta!**






**I kväll var det GöteborgsVarvs träff på FK Snapphanarna.**

**Vi planerade för träning under våren.**

**15 veckor kvar tills det är dags att springa Halvmaran i Göteborg.**

**Så det finns tid kvar för träning. Men det är dags att börja med långpassen nu!**



**Körde genom den nya StadsPortalen till Snapphanarna.**



- Träningen fram till Loppet!

Långa Pass

Snabba Pass

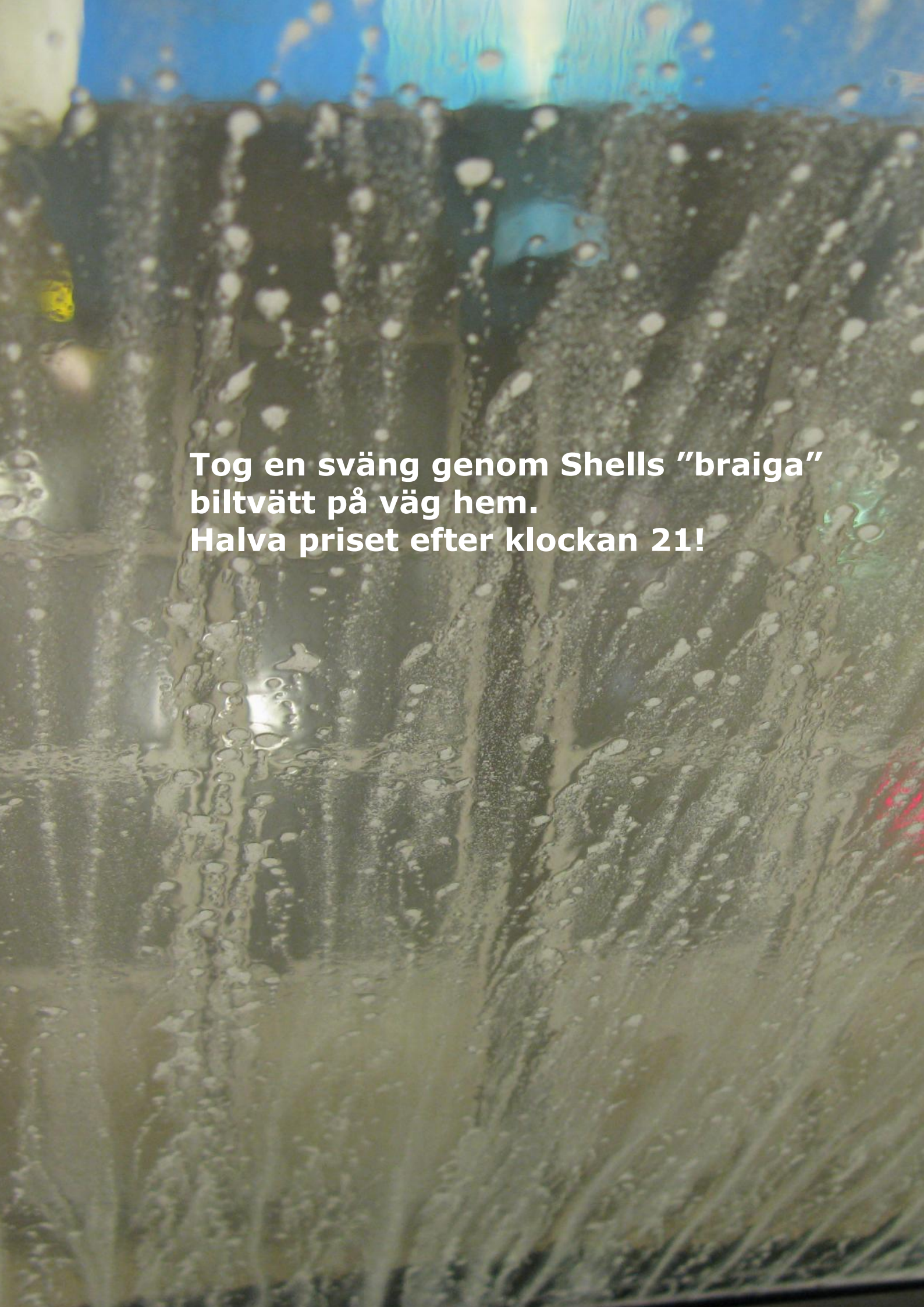
Träna på att Dricka!

Träna på att hitta Din egen fart även om det går för fort i början!

Träna på GOOA Tankar när Du blir Trött!

- **<http://www.goteborgsvarvet.com/Lopare/Loppen/GoteborgsVarvet/Foerberedelser/Traningstips/>**





**Tog en sväng genom Shells "braiga"  
biltvätt på väg hem.  
Halva priset efter klockan 21!**