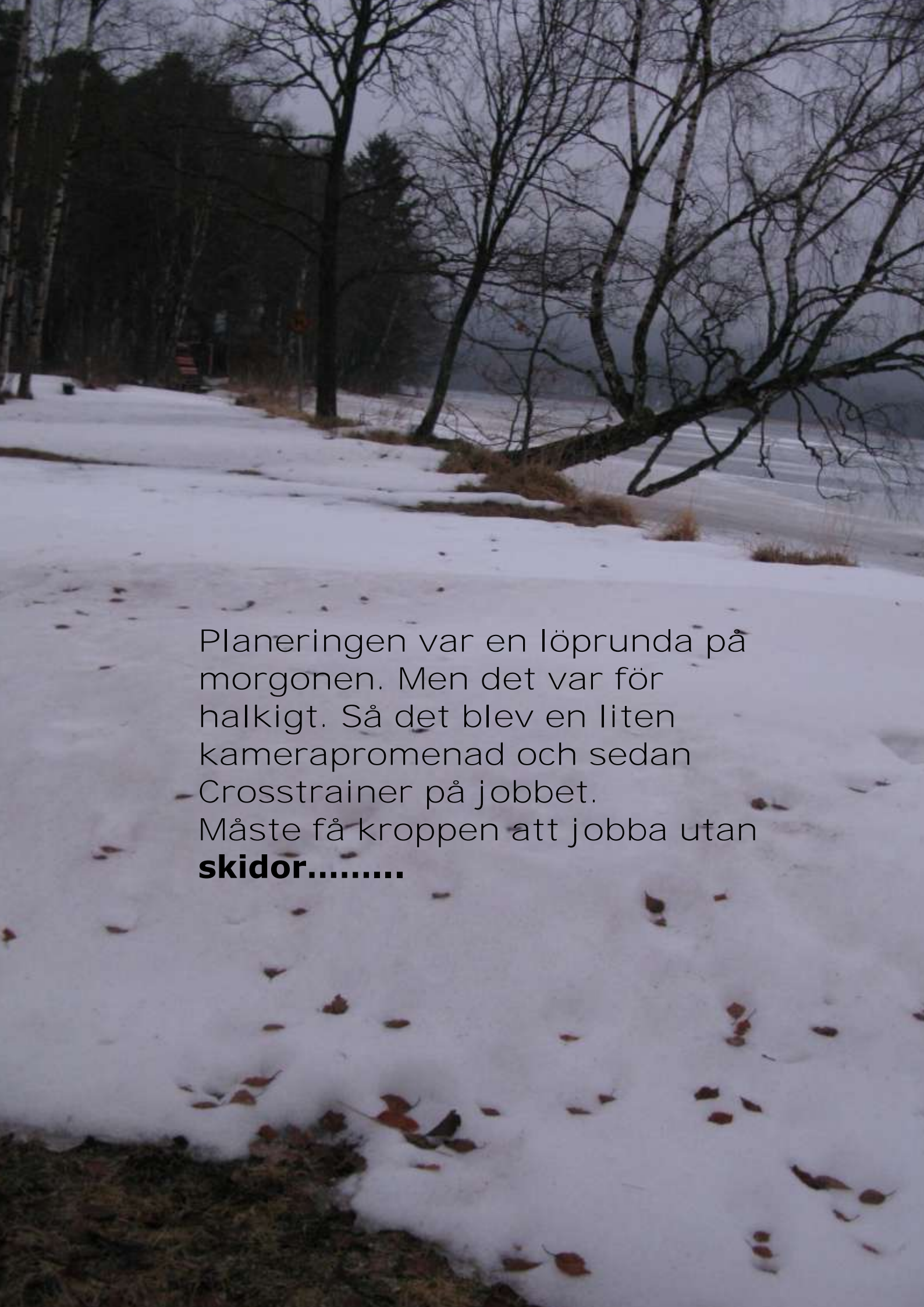
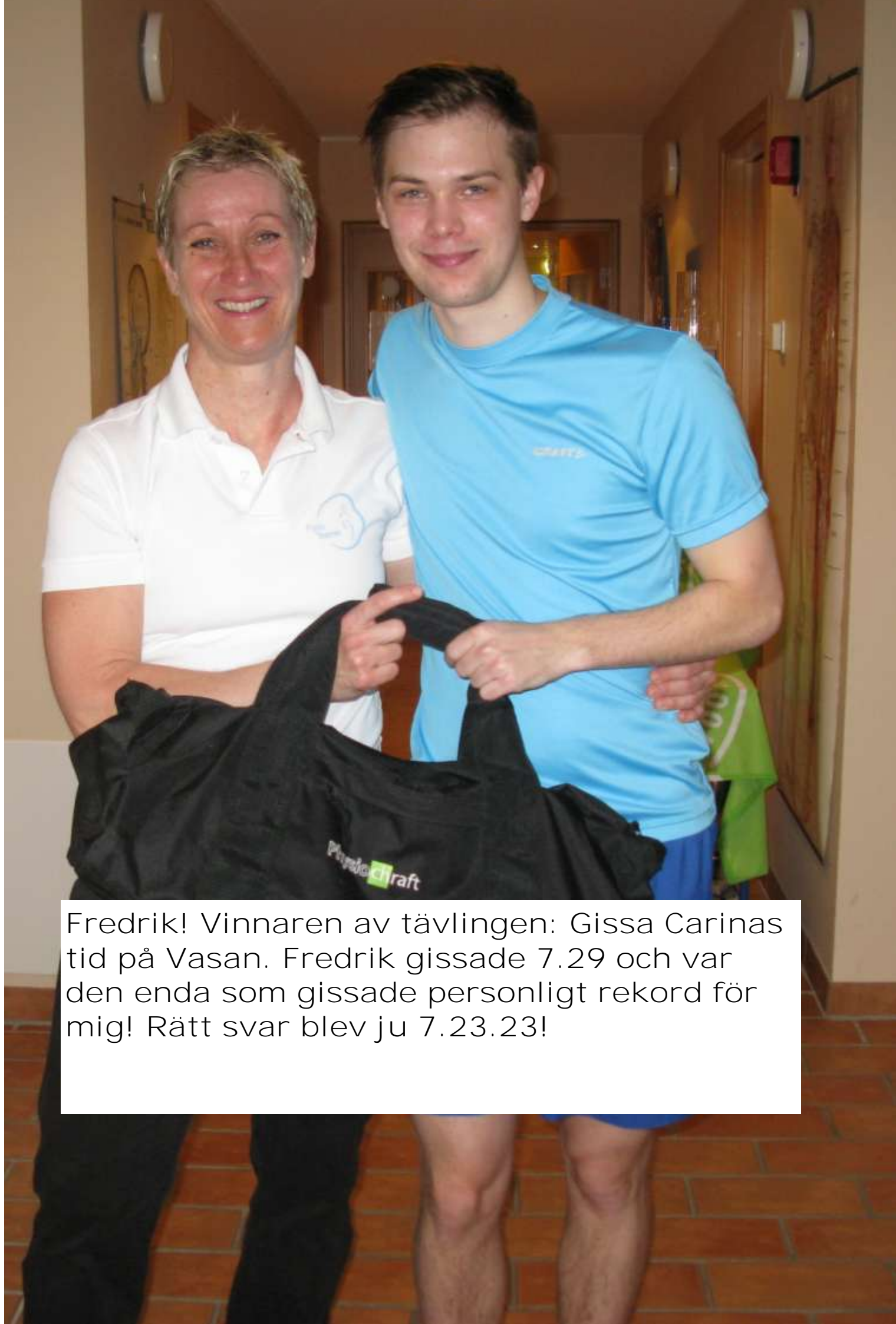


Torsdag morgon
Klockan är ca 06.20
Härligt att det blir ljus på
morgonen!

A photograph of a winter scene. The foreground is covered in a layer of snow, with some dry, brown leaves scattered across it. In the middle ground, there are several bare, dark trees with intricate branch structures. To the right, a road with white lane markings is visible, leading into the distance. The background is a hazy, overcast sky, suggesting a cold and possibly rainy or snowy day.

Planeringen var en löprunda på morgonen. Men det var för halkigt. Så det blev en liten kamerapromenad och sedan Crosstrainer på jobbet. Måste få kroppen att jobba utan **skidor.....**



Fredrik! Vinnaren av tävlingen: Gissa Carinas tid på Vasan. Fredrik gissade 7.29 och var den enda som gissade personligt rekord för mig! Rätt svar blev ju 7.23.23!

Känns Kläderna Trånga?

Vi vill gärna ge Dig en Chans att prova Bailine!
Träning Kostråd
Motivation

**Grattis ProvTimme!
På Bailine Erikslund
Ring och boka:
0431-45 50 40**



www.physiochraft.se

Den här annonsen hade vi i NST förra veckan.

I kväll hade Ingela och jag 6 Tjejer på en liten happening. Prova Bailine och Aloe Vera.

Första gången vi körde en Tjejaktivitet med det här konceptet.

Det blev Kanon Bra!

Så kom igen! Välkommen Å Prova!

I kväll har jag kört en liten Google på mig själv. Hittade två länkar som jag inte hade koll på.

http://www.entreprenor.se/nyheter/nio-skidlopp-starker-varumarket_128265.html

<http://sverigesradio.se/sida/artikel.aspx?programid=96&artikel=4379568>

I kväll har jag anmält oss till CykelVasan!

A blue banner with a white wavy line. The text "VasaloppsArenan året runt" is in white, bold, sans-serif font. Below it, "Skidor - Cykel - Löpning" is in a smaller, white, sans-serif font.

VasaloppsArenan året runt
Skidor - Cykel - Löpning

CykelVasan

Redan en svensk klassiker! Det andra året loppet arrangerades var det 4364 anmällda. Med start i Sälen, via alla de välkända kontrollerna och mål i Mora är nu CykelVasan en klassiker, precis som vinterns Vasalopp.

Distansen 90 kilometer är en utmaning men tekniskt inte svårare än att den passar alla. CykelVasans bansträckning består av en blandning mellan grus, asfalt och härligt Vasaloppsspår.

CykelVasan - ett motionslopp som vänder sig både till motionär och elit, fördelat på fyra klasser och tre distanser. Loppet från Sälen till Mora passerar alla de kända Vasaloppskontrollerna i VasaloppsArenan. Start för de kortare distanserna är i Oxberg.