



Tre minus i Ljungabolet!  
Annars en fin morgon. Skulle nog  
sprungit ute om jag inte skulle köra  
en morgonträning på jobbet.

**5 km Intervall på löpbandet.**  
Kändes riktigt bra idag!  
Goo Stretch!





Vanligt jobb Hälsan, på Börjessons  
och sedan en sväng till Helsingborg.  
JätteSkönt väder ute på på sen  
eftermiddagen. Bilen visade 9,5´.



TandSpa! Dags för lite putsning idag.



Vår i Kruka i  
Helsingborg.

Eriks Vårfynd  
idag!!





Underbart Med Våren!!!  
[www.elgebrant.se](http://www.elgebrant.se)

Å Rögle slog Mora!! Vi kommer  
på matchen på söndag!

