

A photograph of a sunrise over a grassy field. The sun is low on the horizon, partially obscured by a line of trees. The sky is filled with soft, colorful clouds in shades of orange, pink, and purple. A street lamp is visible on the left side of the frame.

Fin Morgon! Cykel 54 min på 22 km.  
Helt Ok!

Hörde massor med fågel. En Gulsparv  
började försöka sig på sina  
1,2,3,4,5,6,77777777777777.

Solen blev en extra Bonus. Den var inte  
synlig så länge idag!

Fördelen med att Cykla är alla Goa  
naturupplevelser som man får med sig  
hela dagen!

Särskilt en så här Regnig Dag! Som det  
blev idag!



# Konditionen = Motorkapaciteten



Föreläsning på Lindab idag.

**"Tjatar" om hur Viktig konditionen är!**

## Ta inte alltid den lättaste vägen!



Avslutade  
dagen med en  
Goo  
fotbehandling  
hos Hanna!  
Jag snarkade!

