

Fredag—TVÄTTSTUGA!!





Det bästa med Tvättstugan är att den tillåter andra parallella aktiviteter




Det var fler än vi som såg
möjligheten med Rydspåret idag.
Ett Lugnt A1 pass på 11.6 km blev det.







Dagens recept i DN.
Fläskfile med Goo sås.
[http://www.dn.se/mat-dryck/
recept/ingefarsdoftande-wok](http://www.dn.se/mat-dryck/recept/ingefarsdoftande-wok)

A person wearing a blue jacket and a black helmet is riding a bicycle away from the camera down a paved street. The street is lined with buildings. On the left, a yellow building has a section under renovation, covered in blue scaffolding. In the background, a church with a prominent green spire is visible. The sky is overcast. Other cyclists are visible further down the street.

Efter Goa löprundan
och GoGoa maten
tog vi en fredagstur
på stan.



Så här kul är
Claes Olsson.....