



Det är helt Okej med Måndagmorgon  
när Solen skickar ut sina strålar!

Ernst körde bilen ner till  
Jönköping.  
Jag tog en liten lur och vaknade  
lagom till Vättern.  
Idag en Spegel blank sjö!





Efter jobb på Hälsan med Bailine, Patienter och ett Cykel Styrkapass var det kväll med Intervallträning på Idrottsplatsen. Vi hade en glad blivande Snapphane med ikväll.



Intervall med Stege.  
400 + 800 + 1200 + 800  
+ 400.  
Kanonpass!



Stretch efter  
bra pass

A photograph of a garden bed. In the foreground, there is a dense patch of green onions with long, thin leaves. In the background, there are several large-leafed rhubarb plants with prominent red stalks. The garden bed is bordered by a large, light-colored rock on the right side. The ground is dark soil with some small stones. In the upper left corner, there is a wooden stake with a black band. The background shows a grassy area and some dry, brown vegetation.

Gräslök och Rabarber till Påsk!



Kom hem till en Underbar kväll!  
Här ligger Bryggan och väntar på  
att komma i vattnet.  
Kanske till Påsk??



Underbar Kväll!!



