



Sommar
Väder idag
också!!



Vi ska ner till Leif på
Börjessons och fräscha
upp lite detaljer....
Sånt som jag inte fattar.
Åker bara med!

Upp på rampen kom hon.
Tycker jag alltid är lite
läskigt....





4000
Kg

nysiochraft.se

4000

A photograph of two men in a workshop. The man on the left, wearing a black t-shirt and shorts, is holding a silver grease sprayer. The man on the right, wearing a bright green t-shirt and blue jeans, is looking at the sprayer. They are standing at a green workbench. On the workbench, there are some tools, a red fire extinguisher, and some crumpled paper. The background shows a typical workshop environment with shelves, pipes, and equipment.

Detta är en
Fettspruta. Jaså Du
visste det!
Ja det visste
Faktiskt jag också.
Men att använda
och till vad.....



Fyra Händer gick åt för att få i lite Fett i Styrlederna.




physiochra.se

Det funkade
att helghandla
med Cougar
också!

Cougar




Efter bilpysssel
och handling
var det Dags
för dagens
motionspass!

A cyclist wearing a blue and white jersey and a red helmet is riding a bicycle up a paved road. The road curves to the left and is bordered by a wooden fence and greenery. The sky is clear and blue. The cyclist is seen from behind, and the text is overlaid on the right side of the image.

Tanken var att
cykla Båstad
Marathonrundan.
Vi tänker köra
Stafett med
Snapphanarna den
2 juli på Maran.
Här är vi på väg
upp för den första
90 meters
stigningen.
Nötte backar!



Vackert är det
på Bjäre! Här
har vi kommit
upp för den
andra 90 meters
stigningen till
Hallavara
ovanför Kattvik.

A bright sun in a clear blue sky over a green field with trees and buildings in the background.

Det blev 82 km cykel idag.
Känns Bra inför Vättern!
Nästa helg Tjej och Halv
och den 17 juni är det 30
mil som gäller!