

Morgonjogg!
Ett varv i Rydskogen.
Ernst hade lite otur idag och
vrickade foten.
Tur att det är kallt vatten
och simning som gäller den
här helgen!



Ernst körde till
jobbet och jag tog
ett stabilt tag i
Tvättstugan!



Packade bilen med vår som vanligt lilla packning och drog mot Vansbro. Hungriga när vi kom så vi drog till Selins. En riktigt bra restaurang med Grekisk mat **om man inte vill ha Pizza.....**

Vi tog Grekiskt. Å När vi satt och väntade på maten dök familjen Chevally Malmqvist upp. Så vi fick trevligt sällskap till den goa maten!



Familjen Chevally Malmqvist ska vidare till ett Hockeyläger med Niklas i Furudal efter simningen.




Lisa var Super
Hungrig innan
maten kom.
Och då var den
Varm....



VÄRDHUSET
FLOTTAREN

Checkar in på Flottaren





I morgon Fredag startar vi vår
Vansbrohelg med Halvsimmet.
Start klockan 16.00 för 1500m.

500 meter i Vanån och 1000 meter
i Västerdalälven. 1186 anmälda.

Jag blir färdig med min Femte
Halvklassiker när jag går i mål på
Halvsimmet!!

Jätte Kul!

Startnummer:

Carina 722

Ernst 723

www.vansbrosimningen.se