




Fredag morgon i Vansbro.  
Ernst ligger och vilar sin  
stukade fot och jag tar mig  
en liten morgontur i skogen.



A scenic view of the Västerdalälven river. In the foreground, a wooden walkway made of parallel planks extends from the bottom right towards the center of the river. The water is calm and reflects the sky and surrounding greenery. In the middle ground, a long wooden bridge spans across the river. The background is filled with lush green trees under a clear blue sky with some light clouds. A line of white buoys is visible in the water, leading towards the bridge.

Västerdalälven  
Underbart dopp  
efter löpturen.

Återkommer sedan  
vid 16.20 tiden här  
igen under  
Halvsimmet

Kranskulla och Kransmas förbereder sig för sina första uppdrag under helgen. Att ta emot segrarna i Nordiska mästerskapen på 10 000 meter Open Water.





Starten på 10 000 meter.  
Tuffa simmare!

Nu är det snart vår tur att  
simma! Halvsimmet, 1500 m.  
Vi simmar för 5e året =  
Alla halvsim som varit.  
Peter, Ernst å Brage





Bertil Tykesson, Carina, Ernst å Johan Kling  
Fyra helnöjda simmare!!

Fredag i Vansbro = Pizzaparty.  
Nilssons förtält fick hysa in oss.





Dagens resultat

Topp 100

<http://www.emit.nu/resultat/>

Vansbro/

vansbrosimningen/2011/110708/

Våra interna:

Johan Kling	24.48
Carina	32.20
Thomas Brage	36.32
Peter Ivarsson	41.50
Bertil Tykesson	43.50
Ernst	44.24
Ulrika Kling	46.49

I morgon, Lördag är det först

KortSimmet 1000 meter klockan 10.15.

Sedan Tjejsimmet med start klockan

**11.00. Så då får Carina båt tillbaka till**  
starten.

Kolla Livestream på

[www.vansbrosimningen.se](http://www.vansbrosimningen.se)