



Torsdag
morgon—
4´ visade
termometern i
Sälen.
Jag tog en
löprunda på
Gubbmyren å
Ernst tog
tidningsrundan

Lindvallen i Augusti
Lite annorlunda mot kaoset i
Snö-Perioden.
Första Cykelvasan var vi rätt
ensamma här uppe, men Skistars
samarbete med Cykelvasan har
fått Lindvallen att blomma upp.



Nummerlappsutdelning



Vi ställde oss i alla tre köerna för att efteranmäla Lennart till 30 km.





Vi var idag inbokade på en MTB-Clinic med teknik träning och cykelsnack.

MTB Landslagsledaren och Team Kalas hade lagt upp en mycket givande aktivitet.



Dom här två killarna är segrarna i de två CykelVasor som har varit.

Teknikträning—Vi skulle cykla en bana och försöka få upp farten genom kurvor.
Bra träning för mig som är en Fegis!





Många goa tips.



Sladda..... Måste man det
när man är snart 49...



Grillen förbereds
Kvällens Meny.
Chips&Nötter
Grillad Fläskytterfile med
två sorters Gratång.
Sara Bernhardt &CAOL ILA