A woman with short grey hair, wearing a white Adidas long-sleeved top, black Adidas leggings, a blue headband, and a red watch, is running on a dirt path in a forest. She is smiling and looking towards the camera. The background consists of tall evergreen trees and green undergrowth.

Morgonrunda
i skogen.
4+ i morse
också men
solen värmer
på riktigt
gott!

Ernst hängde på.



Ladies Bike!
Cykling med
Martin Stenmark och
Andreas Danielsson






Martin och Andreas visar hur man ska eller inte ska jobba med ovankroppen i uppförsbacken.

Inte Martins stil....

Å Martin har vit tröja.



Vi cyklade från Snötorget
upp mot Högfjället och in
på grusvägen upp till
"Snögubben".
En Gooo stigning!



Å sen skulle vi ju ner igen...

Rosaleden ska vara en snäll
Down Hill bana.

Å jo vars! Ner kom vi
allihop. Bara en som
skrapade ett knä lite.



Ner Ner Nerför
backen Ner....

Goa Grabbar å en
Tant :-)



Nästa aktivitet idag var
inte vi själva del av.
Bara som publik!
Eurosportsprinten.
Många cykel och andra
kändisar som körde en
tuff cykelbana.





Matthias Wengelin.
En av killarna som
instruerade oss i går.
Men vi fick inte lära oss att
köra över mållinjen så här!!

Mycket
service
inför
morgon-
dagen!



Pastauppladdning på Experium.
Ytterligare cyklist hemifrån—
Lars Starbrant





I morgon är det målgång i Mora under devisen.

Startnummer:

Carina 2568

Ernst 2948

Lennart 10470

Man kan söka under Resultat på www.vasaloppet.se

Carina startar 9.25, Ernst 9.30 och Lennart 14.05.