




Regnet stoppade min planerade löptur på morgonen. Tömde 34 mm när det slutade plaska.



Efter några timmar inne  
framför datorn och i telefonen  
så var det Härligt att få gå ut  
**och göra något på Utelistan....**







Regnet hade fyllt upp i båten. Så det var bara till att ösa och torka.

Torrt å Rent å fint!  
Så ska den bara  
**användas också....**





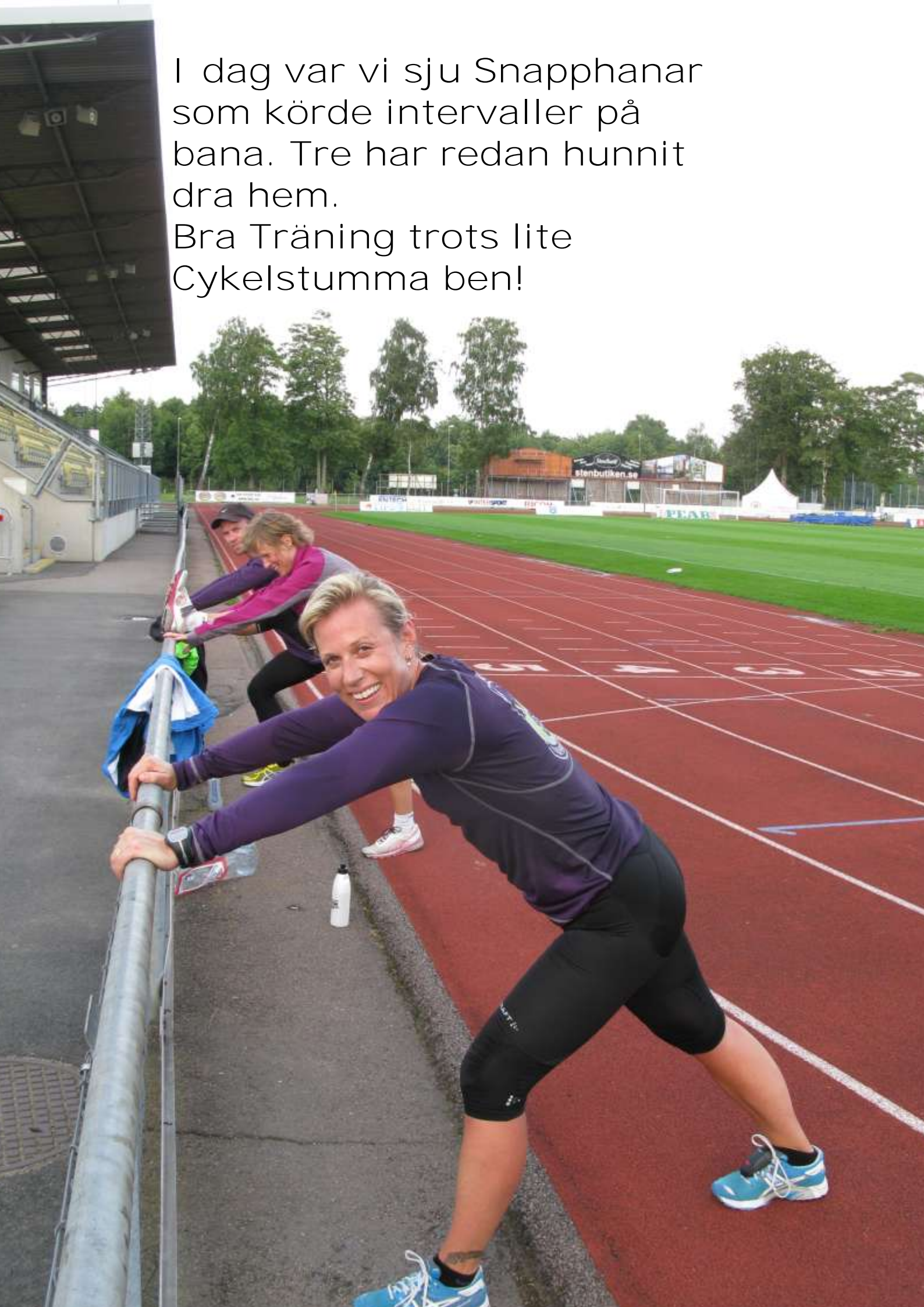


RÖJNING!!



I dag var vi sju Snapphanar som körde intervaller på bana. Tre har redan hunnit dra hem.

Bra Träning trots lite Cykelstumma ben!





Vacker avslutning på en Bra  
måndag!

Ernst har gjort lite mer  
statistik med jämförelser i  
år och förra året.

# Ernst 2011

Split	Tid	Diff	min/km	km/h	Placering	Diff 2010 Pos.	Diff 2010 Neg.	Diff Carina
Mångsbodarna	01:00:20	01:00:20	02:32	23.77	2190	00:00:33	#####	00:02:26
Evertsberg	02:20:23	01:20:03	03:00	20.01	2028	#####	00:13:35	00:02:55
Hökberg	03:33:10	01:12:47	02:56	20.52	2024	00:14:05	#####	00:02:46
Eldris	04:01:41	28:31:00	02:47	21.68	1950			
Mål	04:25:02	23:21	02:43	22.09	1933	00:03:55	#####	00:02:11

# Ernst 2010

Mät punkt	Tid	Km/h	Placering	Klockslag	Placering
Sälen					
Smågan		0.0			
Mångsbodarna	01:00:53	3.6	1345	10:15:51	1345 01:00:53
Risberg		0.0			
Evertsberg	02:07:21	3.6	1516	11:22:19	1516 01:06:28
Oxberg		0.0			
Hökberg	03:34:13	3.6	1324	12:49:11	1324 01:26:52
Eldris		0.0			
Mora	04:30:00	3.6	1284	13:44:58	1284 00:55:47

# Carina 2011

Split	Tid	Diff	min/km	km/h	Placering	Diff 2010 Pos.	Diff 2010 Neg.
Mångsbodarna	00:57:54	57:54:00	02:26	24.77	36	#####	00:03:16
Evertsberg	02:15:02	01:17:08	02:54	20.77	41	#####	00:20:14
Hökberg	03:25:03	01:10:01	02:49	21.34	47	00:11:03	#####
Eldris	03:52:31	27:28:00	02:40	22.50	44		
Mål	04:14:44	22:13	02:36	23.22	42	00:05:33	#####

# Carina 2010

Mät punkt	Tid	Km/h	Placering	Klockslag	Placering
Sälen					
Smågan		0.0			
Mångsbodarna	00:54:38	3.6	9	10:09:36	9 00:54:38
Risberg		0.0			
Evertsberg	01:51:32	3.6	10	11:06:30	10 00:56:54
Oxberg		0.0			
Hökberg	03:12:36	3.6	21	12:27:34	21 01:21:04
Eldris		0.0			
Mora	04:07:50	3.6	24	13:22:48	24 00:55:14