

Ett av Favoritrummen i Linköping.
Tvättstugan! Tvätten upphängd Så
nu ska vi ut och mjuka upp oss
inför Lidingöloppet..... :-)



Rydspåret plus
fram och tillbaka
= 6.5 km
Goo Höstluft!



Hemma igen Så nu behöver du
inte träna mer idag Älskling.....
Men nu kommer nästa uppgift...
Fixa Torsdagsmyset...





Robinson med Äppelpaj!

