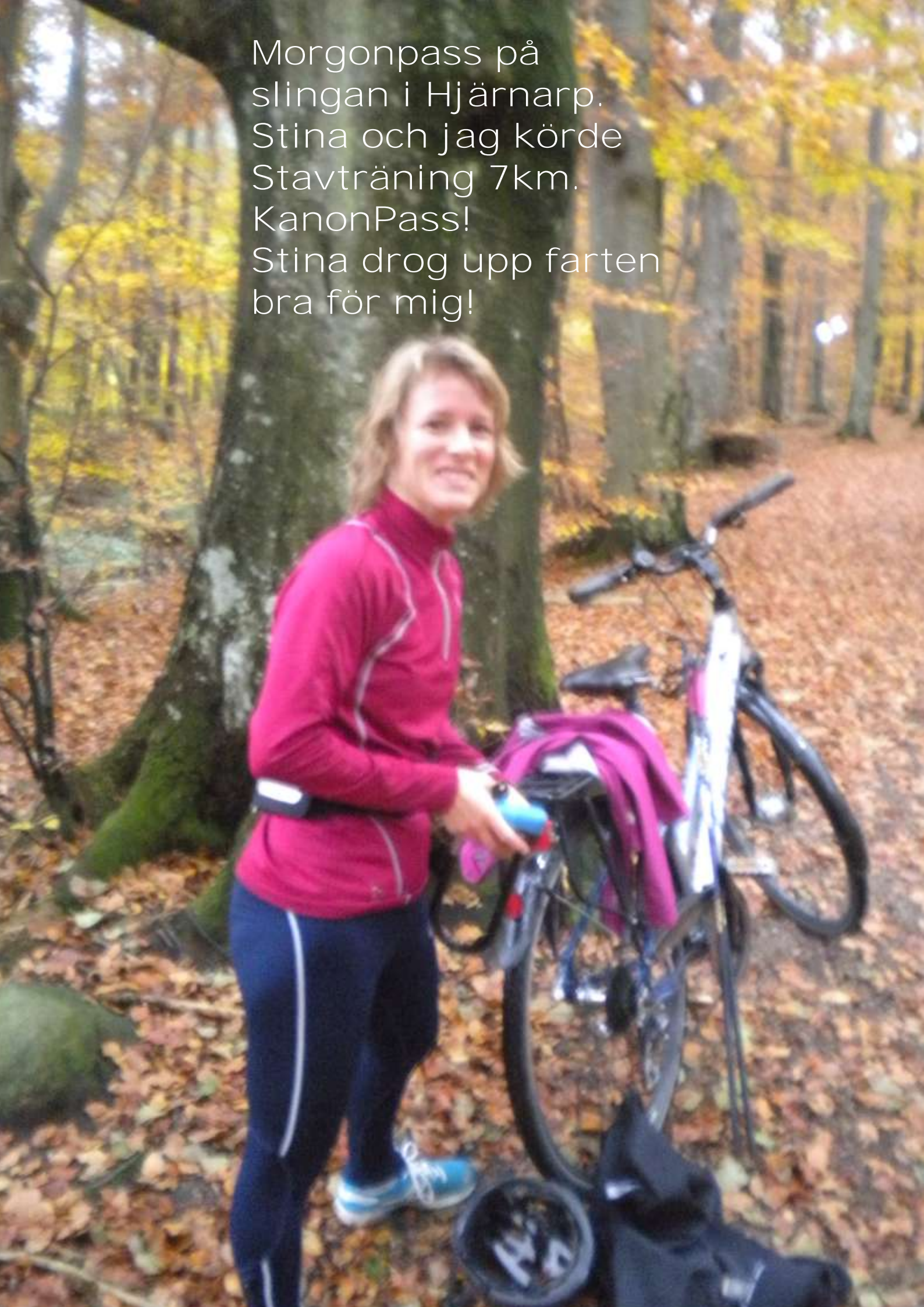


Morgonpass på
slingan i Hjärnarp.
Stina och jag körde
Stavträning 7km.
KanonPass!
Stina drog upp farten
bra för mig!



Mycket Träning på schemat idag.
CykelStyrka på eftermiddagen och Pass
med Kristina på kvällen.
Vi körde kondition idag! Svettigt!!



Webben är superbra till mycket.

Min dagbok tex.... :-)

En sak som är jätte bra är möjligheten att se på TV eller Lyssna på Radio när man vill! I kväll lyssnade jag på P1 Kropp och Själ från förra veckan om Träning.



**[http://sverigesradio.se/sida/artikel.aspx?
programid=1272&artikel=4763420](http://sverigesradio.se/sida/artikel.aspx?programid=1272&artikel=4763420)**

http://www.svd.se/nyheter/inrikes/socker-liknas-vid-narkotika_6594828.svd

Suddig bild men kolla på Svenskan så ser du den bättre.



Dagens Citat:

"Alla dessa dagar som kom och gick,
inte visste jag att det var livet."

- Stig Johansson -

Dagens citat från Eriks sida. Bra Tycker Jag!
www.elgebrant.se