



Tidig Morgon i Hjärnarp.

5 Varv på slingan.

Intervallträning med Stavar.

KanonPass!

Lotta körde från Landskrona!!

Bra för mig med lite sparring!



*Den största svårigheten
är inte att få folk
att acceptera nya idéer –
utan att överge de gamla.*

Precis så här känns det ofta när jag ska motivera till en Hälsosammare Vardag. Alla vet att man bör! Men att ändra på en gamla Vanor är inte lätt!!

I dag startade man Snökanonerna i Oxberg!

www.vasaloppet.se



Kanon Bra hos mig också.
En blandad Bra dag som slutar i
Linköping.