

Snö ute och Snö inne!





Här är vi inte så mycket.....

Men det är välbesökt
under stor delar av dagen.



Lite kaxigt att köra
med

Sponsordräkten....

Ernst hörde några
gubbs prata om -

Hon som kör alla

loppen... :-)



Medans jag åkte ett extra varv, hittade **Ernst en Fråga på Vasaloppet...**

Vad är fel i Bakgrunden?

Ledtråd hittar du i Detaljbilden!





KORTVASAN
30 km

TJURVASAN
km

U

Rätt svar!
CykelVasan saknas och
SkejtVasan startar i
Oxberg.





Attans!
Pulsklockan
glömde jag
trycka av!
Men det blev ett
bra pass.
20 km Klassiskt!



Vår stora Idol Anders! Läs artikeln i DN!

<http://www.dn.se/sport/olsson-snabbast-fran-alcatraz>



Paralympics-platsen till London är visserligen inte klar, men det svenska affischnamnet drömmer om tredje raka guldet på 400 meter fritt.

Uppladdningen: Vansbrosimningen (som så många gånger förr), Vätternrundan och Vasaloppet.

Bara i höst har Olsson avverkat 40 mil på sin nya skidkälke i skidtunneln i Torsby. 2012 blir tredje gången han ställer upp i Vasaloppets Öppet Spår, och nu ska det gå fort.

- Under nio timmar är mitt mål, säger Olsson och tillägger med ett skratt:

- Helt plötsligt har skidmärken börjat höra av sig.

Du får en omväxlande skidåkning eftersom skidtunneln följer omgivningens naturliga terräng. Den 1.3 km långa slingan har en höjdskillnad på tolv meter mellan lägsta och högsta punkt. Stigningen under ett varv är tjugofem meter. Du har möjlighet att åka både klassisk och fri stil i den åtta meter breda banan. I och med att du kan åka i skidtunnelns båda riktningar blir det totalt 2.6 km varierad åkning.

Efter förmiddagens pass var det lunch och två timmar sova.

Härligt med Träningsläger!

Pass nummer två blev en mil skejt.

Ett Tungt pass. Många som skejtat innan så det var mjöligt och mycket lyfta på benen. Jobba Jobba!!

Men när vi sedan sitter i köket på

Valbergsängen och tittar på Bonde söker Fru så känns det Kanonen!

Laddar för i morgon!