




Sista morgonen på
Teneriffa. Tog lilla
fiskebyrundan norrut
från hotellet.

Förra gången jag sprang
här så bråkade kameran
med mig, eller jag med
den....


Men nu fick jag till det!



Om jag skulle
komma hit igen så
kommer säkert dom
stora hotellkomplexen
att ha tagit över här
också.



Det gäller att använda naturliga förstärkningar av träningen. Kupering och trappor ger lite extra Puls!



Den här stenen har jag använt till mina kläder dom andra mornarna men idag var vattnet högt.

Nöjd och Glad! :-)

Vi får se när nästa bad utomhus blir!



Så var det dags att åka till
flyget tillbaka till Sverige.
En Kanon vecka!





Samtidigt som jag hade sista timmarna i sommarvärme så körde Ernst skidor i SYA.



Ernst väntar på sin tur i stafetten



Nu hoppas jag på mer snö och kyla i veckan så att vi kan köra skidor i **SYA till helgen! Inte Cykla....**



Det tog tid att lämna Teneriffa.
Incheckningen blev sen och vid en
timmes försening saknades fortfarande
Två passagerare.
Men till sist kom vi i väg och landade
på Arlanda 22.00 en timme sena.
Ernst hämtade mig och tog oss tryggt
till Linköping.





Måndag morgon i Linköping.
Lite lökar har redan börjat att
sträcka på halsen.
Sov lite till Tycker Jag!