



På väg till Morgondoppet!

PRIVAT

Någon Schysst delägare
i bryggan har hängt upp
nya krokar till
badrocken!





Nästan 10 mm i
Regnmätaren
och 18,1´ i sjön.
Ett av talen är mer okej
än det andra...



www.bungypump.se

Allmänt Pyssel på
jobbet idag förutom
Alla Kunder och
patienter som fått
Sin del av Min dag!

Dagens Träning:
Fem 2 minuters
intervaller med
1 minuts gåvila på
bandet.

Lite Vibration och
mycket Stretch.
Redo för Lördag!



14 JULI 1912-2012
OLYMPIASTADION



<http://www.jubileemarathon.se/start/index.cfm>

Direktsändning på Internet och
sammandrag i TV4

Jubileumsmarathon sänds direkt på
Internet. Sändningen börjar kl 13.40 den
14 juli här på loppets hemsida. Första
start i Jubileumsmarathon är kl 13.48.
Här på hemsidan hittar du också
mellantider och tid i mål live för alla
löpare.

TV 4 visar ett sammandrag av
Jubileumsmarathon kl 24.00 den 14 juli

14 JULI 1912–2012
OLYMPIASTADION



Våra startnummer:

Ernst 7964

Carina 9366

Otto 5990

Brage 5979

A dramatic landscape photograph featuring a dark, heavy sky filled with storm clouds. A road with white dashed lines curves through a dark, rural landscape towards the horizon. The overall mood is somber and atmospheric.

Mycket Skumma vädermoln
nuförtiden



När man haft
bråttom länge måste
man stanna upp och
vänta in sin själ.

(Kinesiskt ordspråk)