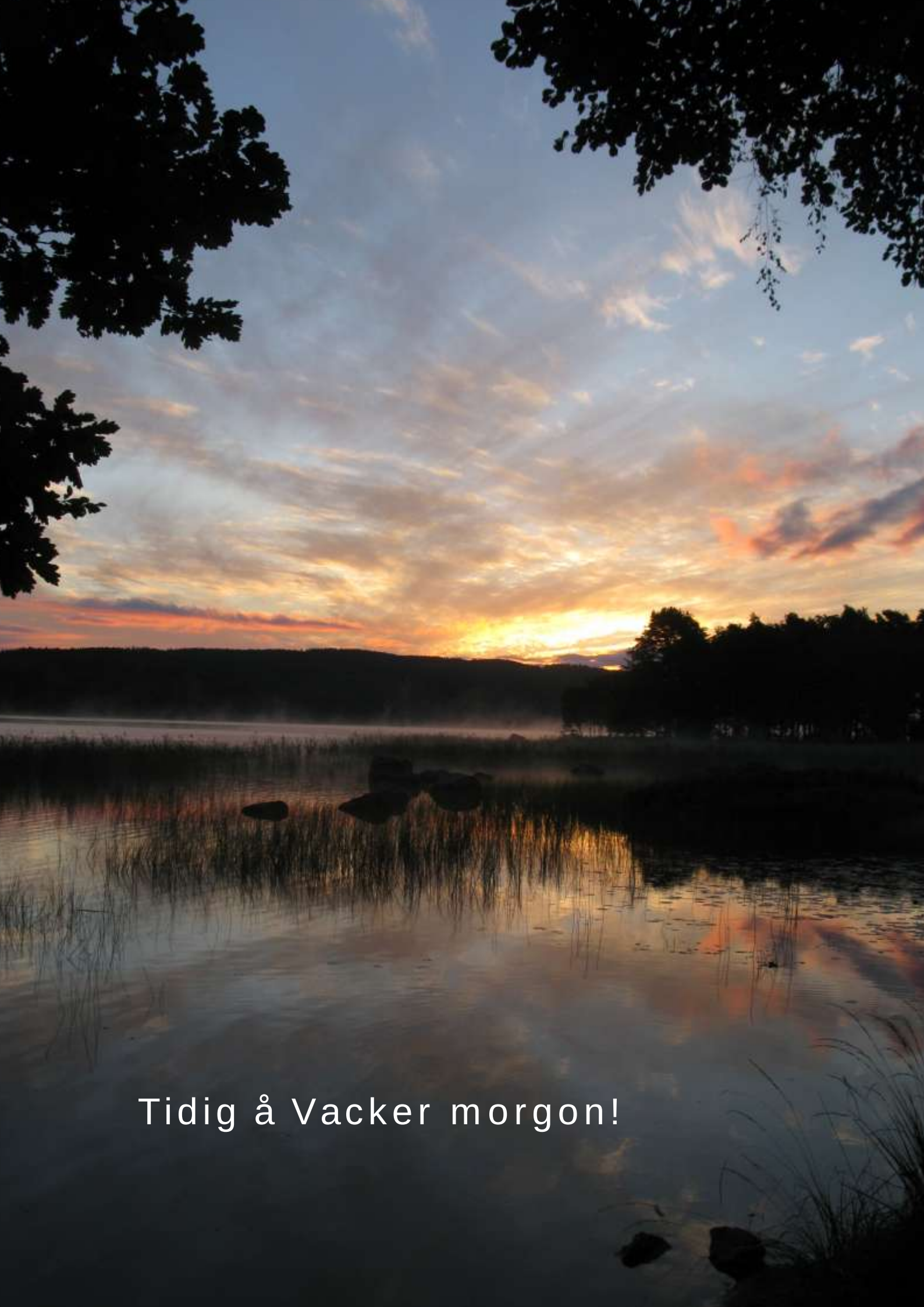
Tidig å Vacker morgon!

Fler som Njuter av morgonen!

Skäggdopping både från
Vänster och Höger Vassrugge.
Härligt!

TIME
6:21 28
INDOOR
13.5°C
OUTDOOR
18.9°C
MODE
MAX/MIN
SET
RESET
prologue®
GÖÖÖÖÖÖTTTTTTTTTTTT!!!

Dagens Nyhet för Er som gillar att Spring Jätttte Långt!
Själv kan jag bara glömma att spring 90 km!!

Min träning idag har varit LunchSpinn 45 minuter. Bra pass! Och några små styrkeövningar med kund. Men den varan kunde det varit mycket mer av om jag bara tänker på att använda tiden rätt! Lite skärpning på Carina där!! Annars börjar jag framemot slutet på dagen att mer och mer känna av BodyBalance passet i går kväll! Precis sån känsla som jag gillar!

I dag har min Bästa Man roat sig med statistik från CykelVasan!

Ernst

Split	Klockan	Tid	Sträck-tid	min/ km	km/h	Plac
Mångsbodarna	11:12:06	00:56:53	56:53:00	02:23	25.21	4843
Evertsberg	12:34:44	02:19:31	01:22:38	03:07	19.31	5081
Oxberg Hillrace	13:14:31	02:59:18	39:47:00	02:45	21.87	1634
Hökberg	13:45:50	03:30:37	31:19:00	03:12	18.78	4721
Eldris	14:13:19	03:58:06	27:29:00	02:42	22.27	4528
Mål	14:35:01	04:19:47	21:41	02:25	24.90	4496

Carina

Split	Klockan	Tid	Sträck-tid	min/ km	km/h	Plac	
Mångsbodarna	10:59:10	00:58:25	58:25:00	02:27	24.54	301	00:01:32
Evertsberg	12:23:41	02:22:56	01:24:31	03:11	18.88	332	00:03:25
Oxberg Hillrace	13:02:34	03:01:49	38:53:00	02:41	22.38	190	00:02:31
Hökberg	13:33:02	03:32:17	30:28:00	03:07	19.30	291	00:01:40
Eldris	13:59:54	03:59:09	26:52:00	02:39	22.78	269	00:01:03
Mål	14:21:30	04:20:45	21:36	02:25	25.00	266	00:00:58

Man kan göra en hel del reflexioner **över 58 sekunder.....**

Det är dom här stunderna vid sjön som jag ska komma ihåg i November när det blåser och regnar som värst!

If you
wait for
perfect
conditions,
you'll never
get anything
done.