Idag har jag inte varit utomhus mer än mellan huset och bilen.
Så jag lånar en bild av Eric för att visa dagen.
http://www.elgebrant.se/fotodagbok.html

Berget i fjärran är Kullen.

I dag var det planerat för en snäll träningsdag.
Lunchspinn 45 minuter.

Dagens tips till Dig!
Stretch av lårets framsida.
En muskelgrupp som påverkar både rygg, höft och knä.
Knip till och pressa bäckenet framåt.
Känn att det drar på lårets framsida.

Jo Då!!! Vi har fått startplatser!
Inte nån drömstarttid. Men det finns tre sätt att tackla detta. 1. Gilla läget.
2. Byta till en tidigare vid nummer-lappsutdelningen före start.
3. Träna mer så att vi cyklar fortare och ändå kommer i mål tidigt på morgonen……

info@vatternrundan.se

Du vidarebefordrade meddelandet 2013-11-05 06:26.

Skickat: må 2013-11-04 23:52
Till: physiochraft@telia.com

Startplats tilldelad

Carina Hammarstrand, du har tilldelats en startplats i Vätternrundan 2014 med starttid 21:56.

Ingen brådska med att betala din startplats. Stora belastningar på systemet just nu. Du har 5 dagar på dig a genomföra betalningen.Detta görs på Mina Sidor.

https://mypages.vatternrundan.se/Race/Order

Du kan även passa på att anmäla dig till något av våra andra lopp.

Halvvättern 150km 8:e juni. https://mypages.vatternrundan.se/entry/121
Tjejvättern 100 km 7:e juni. https://mypages.vatternrundan.se/entry/120

VÄTTERNRUNDAN TJEJVÄTTERN HALVVÄTTERN MINIVÄTTERN
MAIF/Vätternrundan, Box 48, SE - 591 21 Motala, Tel: +46-(0)141-22 32 90, Fax: +46-(0)141-21 12 88

Ett av dagens FacebookFynd!
Jag kan tänka mig att maskinen känner så här för vissa saker man stoppar in. Alla träningskläder luktar verkligen inte Rosor…..

En gammal indian sa en dag till sitt barnbarn: ”Två gamla vargar krigar inom oss alla. Den ena är rädsla och hat den andra vargen är kärlek och fred.”
”Vilken vinner?” frågade barnbarnet. Den gamle indianen svarade: " Den vi matar!"

Kunde inte välja Klokskap idag.....
Så det blev Två! :-)