

Ledig Fredag!
Då gäller det att
röja runt lite i
dagsljus.




Ledig Fredag!
Innebar även lite
tid att prata i tele-
fon tex med
Journalister och
Telefonförsäljare..
Allers kan bli lite
kul om någon
vecka.





En Blomma i trädgården!
JulRos!
JätteFin!



Det känns ändå ganska bra att det inte är något som sticker upp här ännu. Här ska det växa Rabarber så småningom.



När jag var så färdig hemma med fix och städ som det var tid till idag så körde jag mot ärenden. På väg ner mot Munka så möte jag Eric www.elgebrant.se Å detta var en av hans bilder idag.

Själv körde jag
bla till
Återvinningen.
Ett typiskt
ledigdagsnöje...




Men ett av målen var faktiskt att ta mig ut på en liten träningsrunda.



Och idag blev den verkligen
liten...

Inte inspirerande alls att dra
iväg här.



A photograph of a beach scene. In the background, waves are crashing onto the shore under a grey, overcast sky. A line of trees and a few buildings are visible on the horizon. In the middle ground, three birds, likely shorebirds, are standing on the wet sand. The foreground is dominated by a large amount of brown seaweed and shells scattered across the beach.

Så det kändes helt okej att jag hade fått lite tidsbrist och bara drog lite intervaller och löpskolning nere vid havet hos Strandskatorna.


Men det var ju häftigt att se hur
det såg ut efter
två stormar.

Men det får nog torka upp en del
innan jag drar hit ner igen.



Mina Hundra Mage måste
ändå göras!
Blev lite Planka idag.





Men vad gör jag nu??
Jo jag står faktiskt på händer.
Jag hittade självutlösaren
på min Smarta Samsung.
Så nu kan jag den också!

Ledig Fredag!
Å jag fick en Tid för
Kropp å Knopp!!



Så här Nöjd kan
man se ut efter en
Goebehandling
på Spa!



Medan jag blev behandlad på
Spa av Åsa så tog Anders
hand om min bil!
Stort Tack till Båda
för Gott Jobb!!



Äntligen!
Hämtar Ernst i Hässleholm.
Gott att det är Helg!





Varför årets Första Semlor
ser ut så här??!!

Jo! Om man envisas med att kasta
väskor på påsen så blir det så här.

Inte första gången.....

Fantastiskt Goda från
Centrum i Munka!