

A man with glasses and a black t-shirt is standing in a kitchen, stirring a large pot of porridge on a trolley. The pot is filled with a thick, light-colored porridge. In the background, there are wooden cabinets, a window, and a counter with a basket of bread. The scene is lit with warm indoor lighting.

Frukost!

Bruno har varit uppe och kokat Gröt till ett helt kompani!

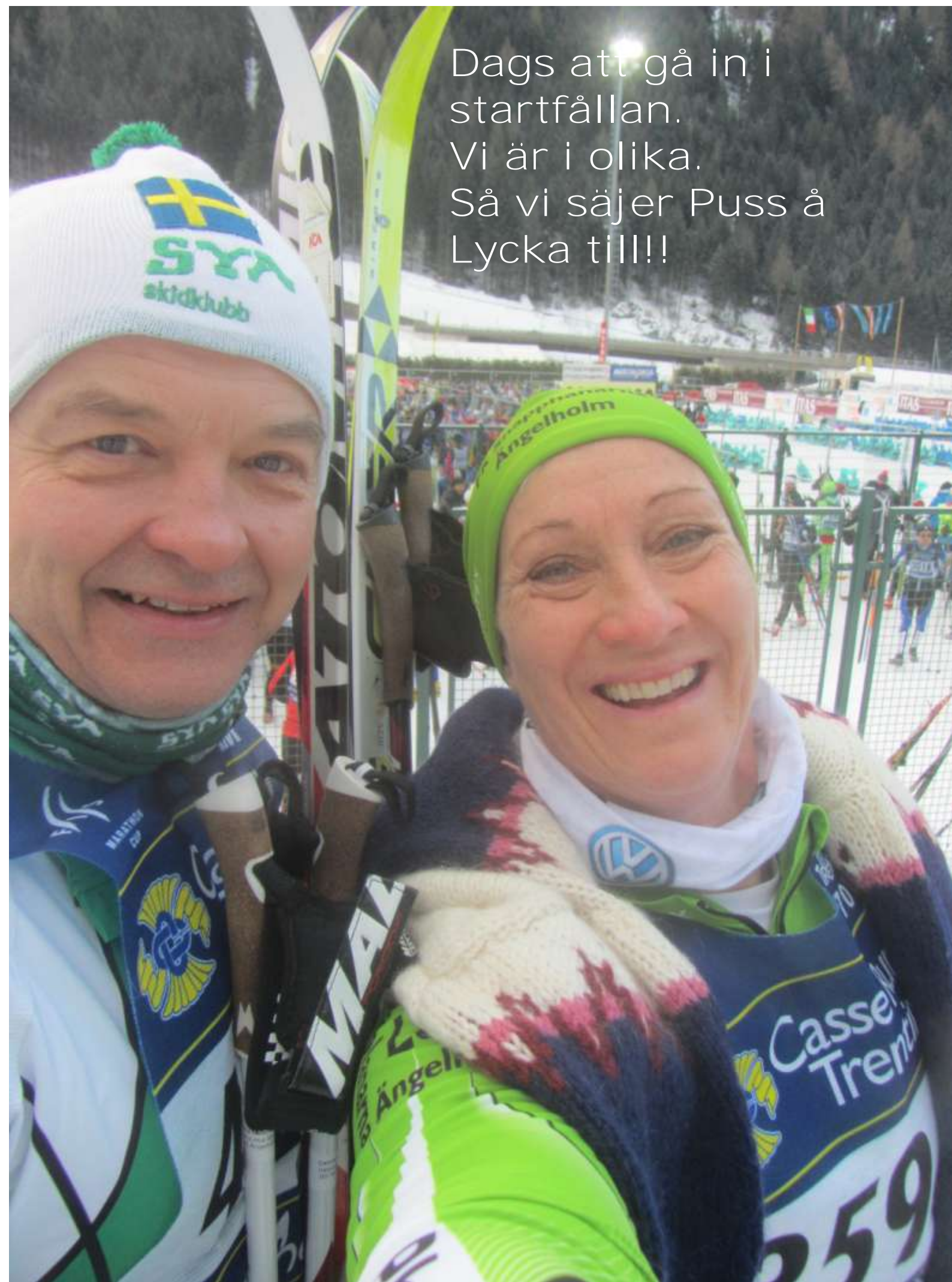
Först ville hotellet inte släppa in oss i köket.

Men eftersom vi är ett så Trevligt gäng så gav dom sig.

Frukosten uppäten och diverse annat småpyssel som ska göras är klart. Så nu bara väntar vi i bussen på att det ska bli dags att gå till starten.



Dags att gå in i  
startfällan.  
Vi är i olika.  
Så vi säger Puss å  
Lycka till!!!



Lite annat upplägg än på Vasan. Man går in i en stängd fälla och sedan blir man i vägskickad några åtgången med Chipstart. Dvs tiden tas från att du passerar startlinjen.



Ett TUFFT lopp idag! Tog inte en enda bild. Trött och Sliten mest hela tiden.



Här har en av killarna i klubben fångat mig i sista backen upp. Grön!!!

## 2½ av de sista 3 kilometrarna går det

brant uppför!

Bara att trampa på och sätta en fot framför den andra!



Jag är Jätte Jätte  
Trött!  
Så jag är själv Våldigt  
Förvånad över att jag  
ser så pigg ut!  
Men jag har tagit av  
mig mössan för att det  
var så varmt!



I MÅL!!!





Henrik är kvar i  
backen och fångar  
även in Ernst!



Och han ser också  
väldigt Pigg ut för att  
vara så Trött!!.



I MÅL!!.  
Å Vallan  
har Fungerat!!





Då återstår att stämpla  
våra Worldloppspass  
innan vi tar bussen  
hem till hotellet..



Målet idag var att klarar tiden från **2006 på 6.53.**

Å det lyckades jag med!!



TRENTINO

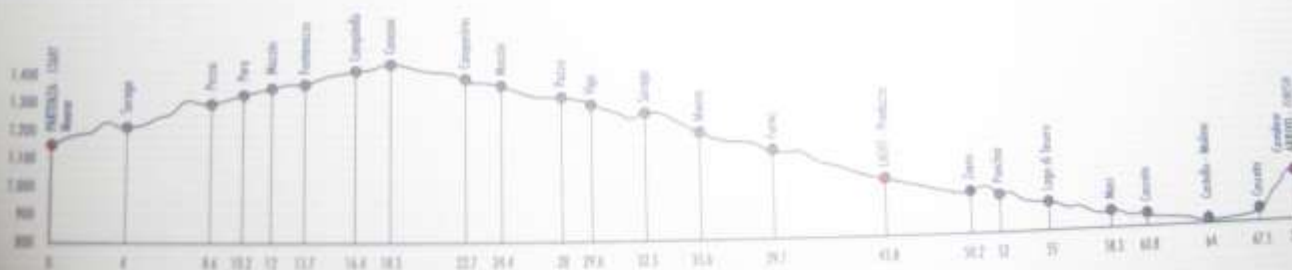
41<sup>^</sup>

**MARCIALONGA** 

26 GENNAIO 2014

*Marcialonga Km 70*  
HAMMARSTRAND ABERGER CARINA  
6:29:17

	Km 0 MOENA	Km 18 CANAZEI	Km 45 PREDAZZO	Km 55 LAGO	Km 67 CASCATA	Km 70 CAVALESE
TEMPO TIME	8:47:39	10:53:05 2:05:25	12:57:18 4:09:39	13:40:52 4:53:12	14:50:53 6:03:14	15:16:57 6:29:17
MEDIA AVERAGE	8,7 km/h	13,2 km/h	12,6 km/h	10,4 km/h	6,4 km/h	



Ernst lyckades Ännu Bättre.  
 Han hade 8.06 för åtta år sedan!!  
 Grattis Grattis säger Jag!! :-)

# 41<sup>^</sup>

## MARCIALONGA

26 GENNAIO 2014

*Marcialonga Km 70*

ABERGER ERNST

6:46:11

	Km 0 MOENA	Km 18 CANAZEI	Km 45 PREDAZZO	Km 55 LAGO	Km 67 CASCATA	Km 70 CAVALESE
TEMPO TIME	8:53:59	11:03:12 2:09:12	13:12:31 4:18:32	13:59:17 5:05:17	15:13:29 6:19:30	15:40:11 6:46:11
MEDIA AVERAGE	8,4 km/h	12,7 km/h	11,8 km/h	9,8 km/h	6,2 km/h	

