

Dags att lämna!





Vi hoppas att Engelbrektsloppet
passar in i kalendern även nästa år.
Det är Våldigt Kul att vara här!
Men nu måste vi rulla hemåt.



Här körde vi i Mål i går!



Lugnet lägger sig över
Norberg igen.

Oh, give me land, lots of land under starry
skies above
Don't fence me in
Let me ride through the wide open country
that I love
Don't fence me in
<Cole Porter>



Vi kör till Linköping
och där dumpar jag
Ernst på jobbet.
Själv tar jag tag i
Tvättstugan...

15 minuters UTMANING

10 Burpees
40 Situps
40 Squat
20 Armhävningar
1 minut planka
1 minut höga knän

Nu.. gör om! så många
vändor ni kan på 15
minuter.
Let 's go!

Välj vilka
övningar Du
vill!

Bara Du gör
dom!

Å om det så
bara blir 5
minuter...

Så gör Dom!!
Lycka Till!!!

Lite gör Stor
Skillnad!
Jag Lovar!



The only workout
you'll ever regret
is the one that you
DIDN'T DO.

MÅNADENS NISSE:

"Ett av de bästa sätten att sluta röka är faktiskt att börja springa. Då byter man ett beroende mot ett annat. Men precis som den första cigaretten smakar obeskrivligt illa, så tar det också sin tid innan löpningen känns lustbetonad."

*Runner's Worlds legendariska chefredaktör
Nils Lodin om löpning som ett sunt
beroende, i RW #10-1998.*

