



**5 minus denna Underbara morgon.**



**12 Mars!! Helt Magiskt!  
Å nu är jag ikapp mina  
Naturkompisar. Jag har också  
fått första Vitsippan!  
Malenskogen var det som  
delade med sig.**

A close-up photograph of a small, bright yellow flower with six petals, growing from a forest floor. The flower has several green, lance-shaped leaves. The ground is covered with a thick layer of dry, brown leaves and twigs, creating a textured background. The lighting is natural, highlighting the vibrant yellow of the flower against the muted tones of the forest floor.

**Inte bara Vitsippa idag.  
Vårlök fanns också på  
samma runda.**



**Första gången jag springer här i ljus. Hela vintern när jag sprungit här har jag inte sett mycket av hur det faktiskt ser ut.**



**MMMMMMMMMMMM**

**Lyriskt!**

**Å jag har sett Vitsippa!!**



**Nu är det bara att dra till  
Drivan och duschen för att  
sedan jobba på hela dagen.**


A close-up photograph of a woman with short blonde hair, wearing a purple headband and a bright neon green t-shirt. She is smiling broadly, showing her teeth. The background is a dimly lit gym with various exercise machines and warm, glowing pendant lights hanging from the ceiling.

**Tillbaka till Drivan i kväll.  
Det blev ett styrkepass med  
kund i kväll.  
Känns GOTT att vara igång  
med träningen igen! 😊**



**Avslutar kvällens styrka med  
Mycket sträck.**





**Bild från i morse.  
Men den får symbolisera något jag inte  
fångade på bild på  
vägen hem i kväll.  
Ett Stort exemplar av Skogens Konung  
klev över vägen framför mig i kväll.  
Stor och Ståtlig!  
Så idag har Naturen varit på min sida!**

# Jag hänger på Museum! Känns riktigt Coolt att ha uppnått Museiistatus! Så om Du passerar Vasaloppsmuseet så kolla in!

## ”Det finns ett lopp för alla!”

Så fort du kan stå på ett par skidor kan du vara med på Barnens Vasalopp. Från det år du fyller 9 år får du vara med i UngdomsVasan, från 12 år i KortVasan, från 17 år i TjejVasan och från 19 år i det stora Vasaloppet. Det har funnits 90-åringar som åkt våra lopp. 2012 var den äldsta ”tjejen” i TjejVasan 83 år.

En som åkt många lopp är Bengt Eriksson från Sälens IF. 2013 blir hans 60:e lopp på 60 år. Hans bästa placering i Vasaloppet är från 1958 då han blev tvåa. Bengt får frågan ibland: ”Hur har du orkat åka så många gånger?” Då svarar Bengt: ”Det är ju bara en gång om året.”

En som åkt ännu fler lopp (men inte under lika många år som Bengt) är faktiskt Carina Hammarstrand som varje år åker Vasaloppsveckans alla lopp. Varför? ”Jag gillar att gå i mål, och då får man gå i mål så många gånger man bara kan.”