

A paved asphalt road curves through a dense forest of tall, thin evergreen trees. The road is dark grey and occupies the lower half of the frame. The forest is composed of tall, slender trees with green needles, some with bare branches. The ground is covered in fallen leaves and low-lying vegetation. The sky is overcast and grey. The text is overlaid on the lower left portion of the road.

Morgonspring—Björnabolsrundan.  
Börjar med asfalt hemifrån.





Sprang in på skogsvägen och en bit fram har det varit en rejäl avverkning.  
Å frågan är om mina halvnya skor  
**nu möter sin skitrunda....**



A photograph of a logging site. In the background, there are several large stacks of cut logs, some neatly stacked in rows and others more haphazardly piled. The ground is muddy and covered in deep, parallel tire tracks, suggesting heavy machinery has been operating here. The scene is set in a wooded area with tall trees visible in the distance. The overall atmosphere is one of industrial activity in a natural setting.

Gegga!



Jag kom igenom geggan helt okej!  
Halvtid på rundan och då är det  
dags för lite mellanmål!  
En Aloe Vera är Aldrig fel!





Nu närmar jag mig hemmet igen!  
Knäna helt okej.


Det känns nästan som om jag  
**springer...**

Fast kmtiderna är på 7 min.

Så särskilt mycket spring är det ju  
egentligen inte..

Men det känns JÄTTE BRA!!





Rabarbern Växer!  
Kommer nog att bli  
Paj till Valborg!



Canal Digital

Prod

Boot/Nom.HW : NBST4017.03 / NHST40CDO  
Inläsningsprogram : LP8NCD07  
Produkt-ID : A1 01  
Serienummer : 023005507365  
Programvaruversion : V2.3.0  
Applikations-ID : 2300

← Tillbaka

TV Avs

SAMSUNG

Dagens Problemlösning:  
Inspelningen på TvBoxen hade  
hängt sig. Den spelade in Allt hela  
**tiden. Blir ju inte så Bra....**



Med Hjälp av en Trevlig Tjej  
på Canal Digital så löste Allt sig!



I söndags beklagade jag mig för  
Vännen Sonja att jag aldrig fick  
Sciller att ta sig. Men NU! Nu  
kommer dom på Rosa!! Härligt!  
Den heter även Rysk Vårstjärna.





Det är ofrånkomligt, men alla som vill åka Vasaloppet kan inte få plats. Det finns bara **15 800 platser varje år och det var 30 000 personer som loggade in samtidigt när Vasaloppets anmälan öppnade på nytt klockan 10.00 i söndags. Under den gångna veckan har anmälan även öppnats till alla övriga lopp och på morgonen i dag fredag hade totalt 47.060 anmälningar inkommit. Detta bekräftar ytterligare det extremt stora intresset som finns för att delta i Vasaloppets vintervecka.**

Redan är KortVasan, TjejVasan, Öppet Spår söndag och HalvVasan mer än halvfyllda. Det gör att totalt sett är anmälningsintresset

**13 procent högre än motsvarande tidpunkt 2013.**

– Givetvis är det tråkigt att vi inte kan göra plats för alla men Vasaloppet har sina 15 800 platser och tyvärr blir många utan när intresset är så enormt. I hela vinterveckan har vi plats för 68 000 skidåkare så om man kan tänka sig att åka något annat lopp finns fortfarande möjligheten att vara med på folkfesten nästa vinter, sade Vasaloppets vd Anders Selling i söndags och det gäller förstås i högsta grad fortfarande.

Vasaloppets sommarvecka 2014 närmar sig dessutom nu 18 000 anmälda. VasaStafetten passerade till exempel i dag 200 anmälda lag.

FAKTA/Anmälningsläget just nu till Vasaloppets vintervecka 2015:

- Fre 27 feb: KortVasan. (5450 anmälda hittills. Totalt 10000 platser.)
- Lör 28 feb: TjejVasan. (5727 anmälda hittills. Totalt 10000 platser.)
- Sön 1 mar: UngdomsVasan. (86 anmälda hittills. Totalt 1600 platser.)
- Sön 1 mar: Öppet Spår söndag. (6420 anmälda hittills. Totalt 10000 platser.)
- Mån 2 mar: Öppet Spår måndag. (3040 anmälda hittills. Totalt 8000 platser.)
- Tis 3 mar: HalvVasan. (2537 anmälda hittills. Totalt 5000 platser.)
- Fre 6 mar: StafettVasan. (8000 anmälda. FULLT 140316)
- Sön 8 mar: Vasaloppet. (15800 anmälda. FULLT 140316)



# Lördag på Hälsa & Spa! **29 Mars är det Ös!**



På lördag den 29/3 kör vi Spinning för att Samla in Pengar till Barncancerfonden. Hela Sverige cyklar och Vi med! Du kan komma och cykla mellan kl. sju & nitton. **Men inte "Bara" Cykla!**

Physio**ch**raft

Kom och Prova Koppningsmassage!  
Massagebänken är uppdukad Nio-> Femton.  
Prova Vår nya Sminkserie från Forever.  
**Från Forever kommer alla våra "Braiga" Aloe Vera** produkter.

Kom in och snacka Aloe Vera med Carina!  
Hela överskottet på försäljningen av Foreverprodukter under lördagen går till Barncancerfonden.  
Det kommer även att finnas andra aktiviteter till förmån för insamlingen!  
Så KOM!! Välkommen!!

Hälsa & Spa Erikslund





# FÖRETAGARDAGARNA

i Familjen Helsingborg 2014

9-10 maj i Lindab Arena

FÖRETAGS-  
MÄSSA

PRISUTDELNING  
FÖREDRAG

NÄTVERKA  
OCH INSPIRERAS

Om Du är i trakten runt Ängelholm den **9de och 10de maj så är Du Varmt** Välkommen på en Riktigt Trevlig Företagsmässa! En Gratis Mässa med föreläsningar och utställare.

Här har vi en bild från vår monter förra året.

<http://engelholm.com/naringsliv/foretagardagar-na/>

