

Klockan är strax före 8 och
det är lördag.

Då ska jag inte Alls vara här....

Men idag är det Fullt Ös på Erikslund.
Så då gäller det att Hänga med!



I dag kör vi Spinn of Hope.
Spinning som rullar på
mellan kl 07 och 19.



Här har vi en del av det första Gänget.



Janni körde dom tre första timmarna!
Bra Jobbat!



Koppning



ÖKAR DIN CIRKULATION

25 MIN

BOKA DIN

BOKA PÅ

ELLER PÅ

Vi kämpar för livet.

 **BARNCANCER
FUNDEN**



Ringmassage
2. Etapp
0431-45 50 40

Den stora delen av dagens övningar handlar om att samla in pengar till Barncancerfonden.

Lisa kör
Koppning.
Valfritt
bidrag i
bössan.



Jag ska ha mitt långa pass
sist idag.

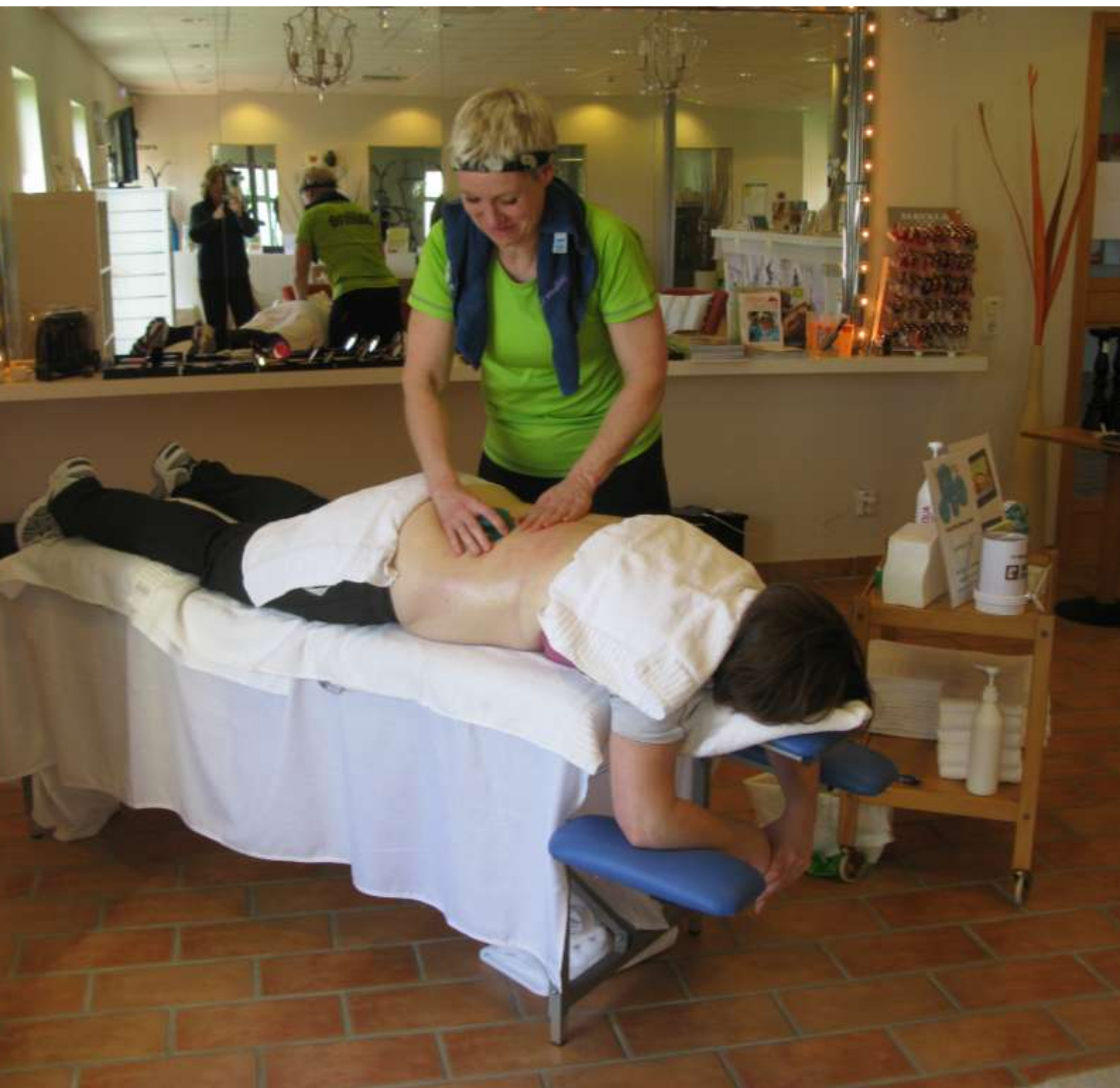
Men jag fick rycka in lite mitt
på dagen också. Ska här och
nu lösa av Frida.



När jag tog över kl 12.30 så hade cykeln rullat kl 158.2 kilometer.



Efter Mitt första Spinnpass idag kör jag lite nedvarvning med en koppning.



Så var klockan plötsligt 16.00 och det är dags för mig att köra dom sista tre timmarna på vårt första Spinn of Hope.



Jag körde
Liverapporteringen
på Hd.se.
Rögle mot
Djurgården.
Trist Historia!

Efter 12 timmars cykling!

34,7 MIL cyklade!!



Stort GRATTIS till Carsten som har kört ALLA tolvtimmarna!!
Tack för att jag fick köra de tre sista timmarnas Distans träning!!



Carsten Den Grymme!!
34,7 MIL på 12 timmar!
RESPEKT!!!!

Nothing is impossible





SOMMARTID!
Nu går vi och
lägger oss!
Sov Morgon i
Morgon!!

