



Woohoo it's...



Friday !!!

A woman with a joyful expression is the central focus, wearing a bright orange jacket and a headband with a yellow and orange diamond pattern. She is outdoors in a rural setting during sunrise, with a wooden fence and a light-colored building in the background. The sun is low on the horizon, creating a warm, golden glow and lens flare. The text is overlaid on the upper left portion of the image.

Ja! Jag hoppar ju inte
riktigt så Högt!
Men det är Ju Fredag och en
hel del Egentid att
använda!
Börjar med Björnabolsrundan.
= 10 km i lugn fart.

A photograph of a muddy stream flowing through a forest. The foreground shows a large, clear, star-shaped ice pattern on the water's surface. The water is dark and murky. The banks are covered in mud and debris. In the background, a dense forest of tall, thin trees is visible.

Ner mot 4 minus i natt igen.
Ger lite is på pölarne.

Halva Rundan!
Lite Aloe Vera Belöning!



A photograph of a deer standing on a paved road in a wooded area. The deer is positioned on the right side of the road, facing left. The road is paved and has a dashed white line marking. The background consists of trees and foliage, some with autumn-colored leaves. The lighting suggests it is either early morning or late afternoon. There are red poles or markers on the sides of the road.

Fler som är ute och Rör
På sig!

I dag hämtar jag Mozart.
En Överraskning till Ernst!
Jag vet att han kommer att bli
JätteGlad över att ha hund i
helgen.
Bra att kunna få låna!





Koll av Vattentemperatur.

Lite Hopp och Studs
i Vitsippsbacken.







Så är det säsongens näst
sista match.
Och så Spännande!

Bra tryck i hallen i kväll.
Men det räckte inte hela
vägen!
Så nu blir det Ruskigt
spännande på måndag!





Tack för Bra jobb!
Men Ni måste Kämpa lite
till på måndag!!

Tack till Ferry och Anita för
den här Hockeysåsongen.
På måndag får vi kolla på
annat sätt!

