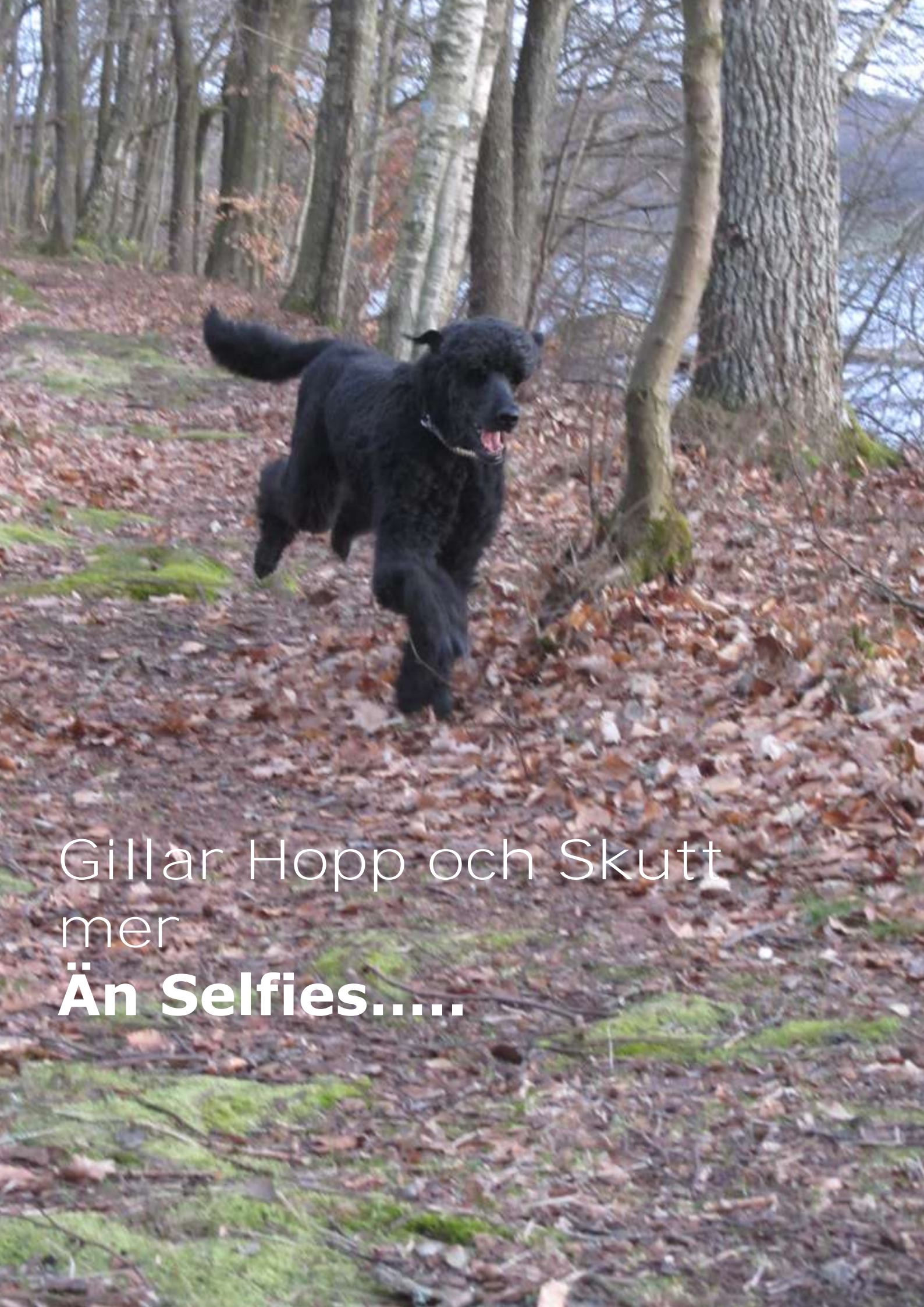


Ernst och Mozart på  
Morgonpromenad!  
En vill vara med på bild,  
den andra tveksamt...





Gillar Hopp och Skutt  
mer  
**Än Selfies.....**



Efter  
Frukost  
drar vi till  
Tockarp.  
Orientering  
på G!

På väg mot start!  
Lite snålt i vinden.  
Annars Kanon!



ser



na, följ orange-  
vägen. Förbjudet

la.

ch utländska

målgång.

ppna banor

start.

userutskrift.

ir ej beträdas,

är tillåtet

du vill starta

och

bart i

nan i  
vid

och du  
sa av

Bana	Svårighet	Längd
ÖM1	Vit	2490 m
ÖM3	Gul	2700 m
ÖM5	Orange	3730 m
ÖM7	Blå	3160 m
ÖM8	Svart	5010 m
ÖM12	Grön	1900 m

**OBS!** Du måste stämpla ut  
inte hittat en enda kontroll!

*Lycka till önskar vi i . . .*

Öppen Motion 5 har vi valt.  
Svårighetsgrad Orange.  
**Lite svårare än nybörjare....**





SuperKul i Skogen!  
Kommer riktigt Bra  
Överens med Kartan  
Och Verkligheten!

Kul med Snapphanar i skogen.  
Åke som tävlar i H85.  
De Ni!!!



Jag var  
före Ernst i Mål!







**MEN.....**

# ÖM5

## Öppen Motion 5 (1 12:00)

1	Pär Ericsson	Helsingborgs SOK	34:39
2	Paul Irip	Klubb 90001	35:08
3	Thomas Persson	Halmstad Garnison	36:34
4	Kristin Karlsson	Klubblös	40:46
5	Andreas Nillson	Simlångsdalens IF	42:04
6	Lena Strand	Markaryds FK	45:03
7	Johanna Hallstedt	Klubblös	46:59
8	Emma Kriblad	Hjärnarps GH OL	47:45
9	Jan Nilsson	FK Snapphanarna	50:40
10	Life Magnusson	OK Torfinn	51:35
11	Ernst Aberger	FK Snapphanarna	54:46
12	Carina Aberger-Han	FK Snapphanarna	54:50
13	Karl-Erik Andersson	Oskarströms OK	1:01:08
	Bengt Jönsson	Halmstad OK	Ej godk.

När jag kollade resultaten nu i kväll så blev slutresultatet:

Ernst 12 och Carina 13 av 22

godkända. Klart Godkänt av Oss!!

**Fast 4 sekunder är ju lite Surt....**



Å resten av Dagen då??

Jo Ernst hade ju en del Meka kvar på Volvon!

Å jag hade en del Administration **som skulle vara bra att få undan...**

Jag började i alla fall med sortering...



Å Ernst hade tyvärr  
**inte riktigt Rätt grejer....**



Men annars har det varit en  
Underbar dag!  
Och det känns Härligt att vara på  
Rosa igen!  
Nu blir vi här tills  
mörkret kommer i höst.

Skön Soffa!!  
Goo Natt!!





**Alla säger ju att man ska ändra  
kosten för att gå ner i vikt..**

**Nu har jag sedan i julas  
lagt om min kost.**

Jag har t.ex. lagt bearnaisesåsen till höger  
istället för till vänster om pommes frites.

Jag har lagt min dagliga bakelse både  
överst, nederst, till höger och till vänster  
på tallriken, istället för i mitten.

**Inte ett gram har jag gått ner.....**

**Tror inte ALLS på  
kostomläggning!!!!**