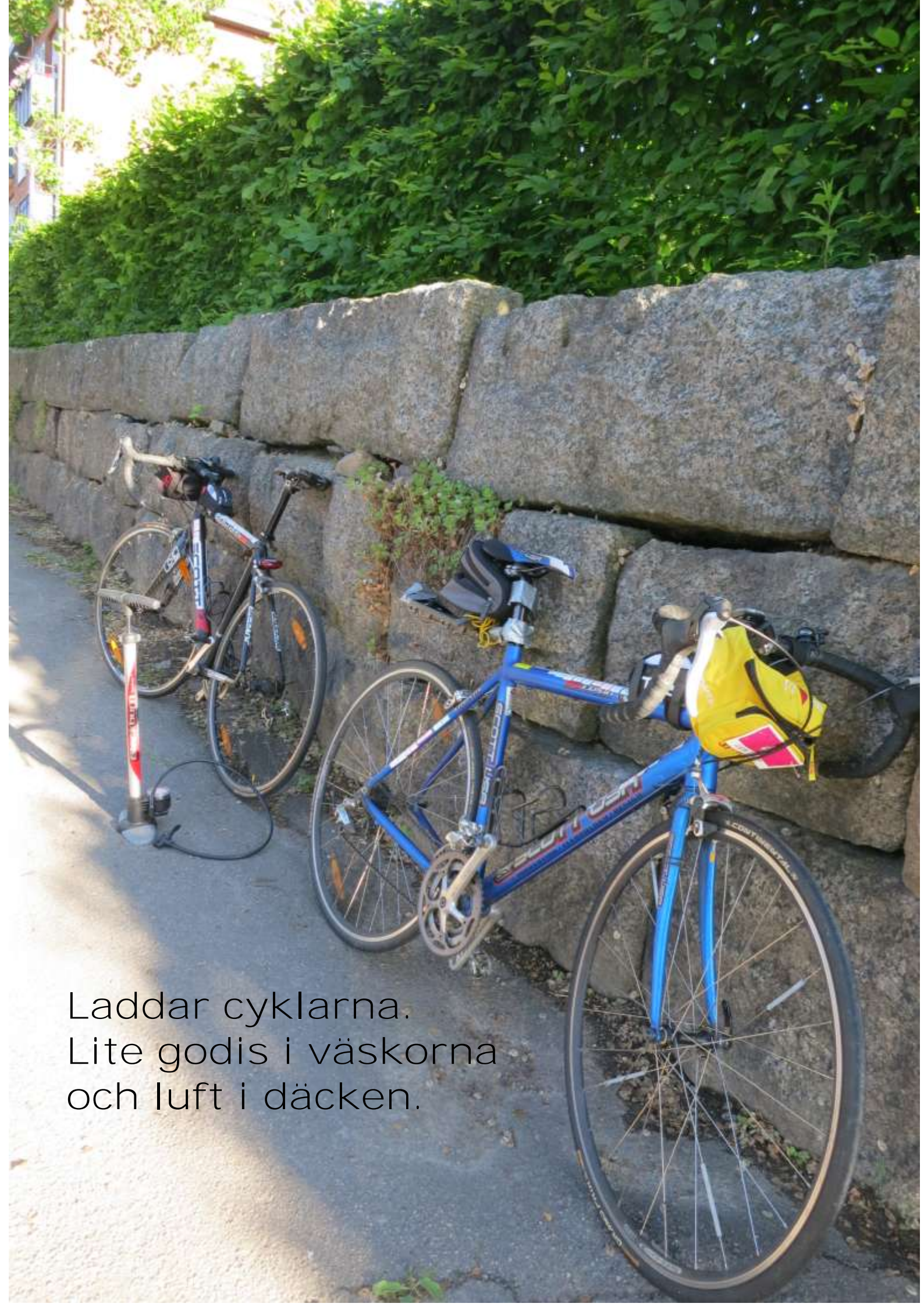


Klockan är 06.20 å vi ska rulla mot Motala.

I dag är det dagen HalvVättern.

15 Goa mil på en bana med
ganska många höjdmeter.





Laddar cyklarna.
Lite godis i väskorna
och luft i däcken.

Våra klister märken
drar till sig lite
blickar...



Mannen med Gyllene Skor,
Richard Herrey kollar nyfiket.
Han är Marknadschef för
Vättern Rundan och cyklade
i dag in på Utmärkta 5.03.



Snart Start!
Gott väder men
vi startar i långärmat.



Första stoppet är i Borghamn.
Snart ska vi klättra upp på
Omberg.





Uppför i Vacker
Sommarterräng.

Klättra
Klättra!



Jag lämnade Ernst lite bakom
mig efter ca 5 mil.
Jag var lite mer På idag.



Kolla den
Svettiga
Hjälmsfrissan!





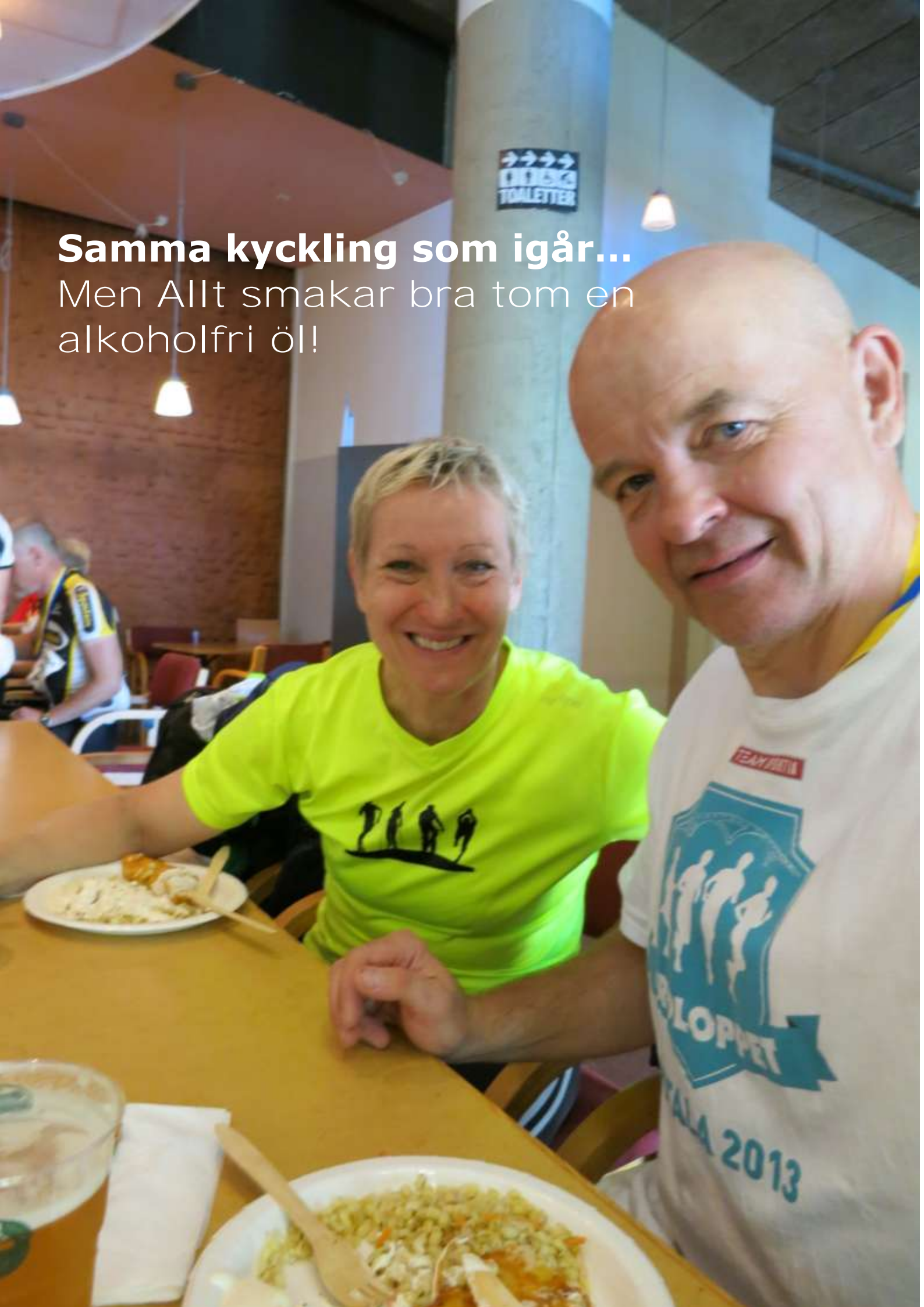
Så är Hela Familjen i mål!

Vi är båda Jätte Nöjda!
Carina 5.35 och Ernst 5.55



→→→→
TOILETTER

Samma kyckling som igår...
Men Allt smakar bra tom en
alkoholfri öl!



Då hämtar vi ut våra Diplom!
OCH Min plakett för tid under
6 timmar. Herrarna ska under
5 timmar för samma plakett.
En liten aning tuffare....




Vi träffar VärstingKlassikern
Gudrun i diplomkön.
När jag på Lidingö
förhoppningsvis går i mål för
min 20de Klassiker så går
Gudrun i mål för sin 25e!
Hon är BÄST!!



Vi träffar fler Goa Vänner!
Roberto Vacchi och
Robin Bryntesson!
Snacka om att Cykla!
Tid: Roberto 4.00 och Robin 4.22.





Jag är Otroligt Tacksam för Min Kropp!
I går kändes den lite på dom två sista milen. I dag har varken artrosknän, diskbräck eller kotglidningar sagt ett pip. Nästan inte ens bakdelen har protesterat så hårt. Så cykelbränna är vad som finns efter dagens race! Och mer Cykelbränna får det bli framöver eftersom jag inte ska springa så mycket som förr.

Nu laddar vi på för
Vättern Rundan på fredag!