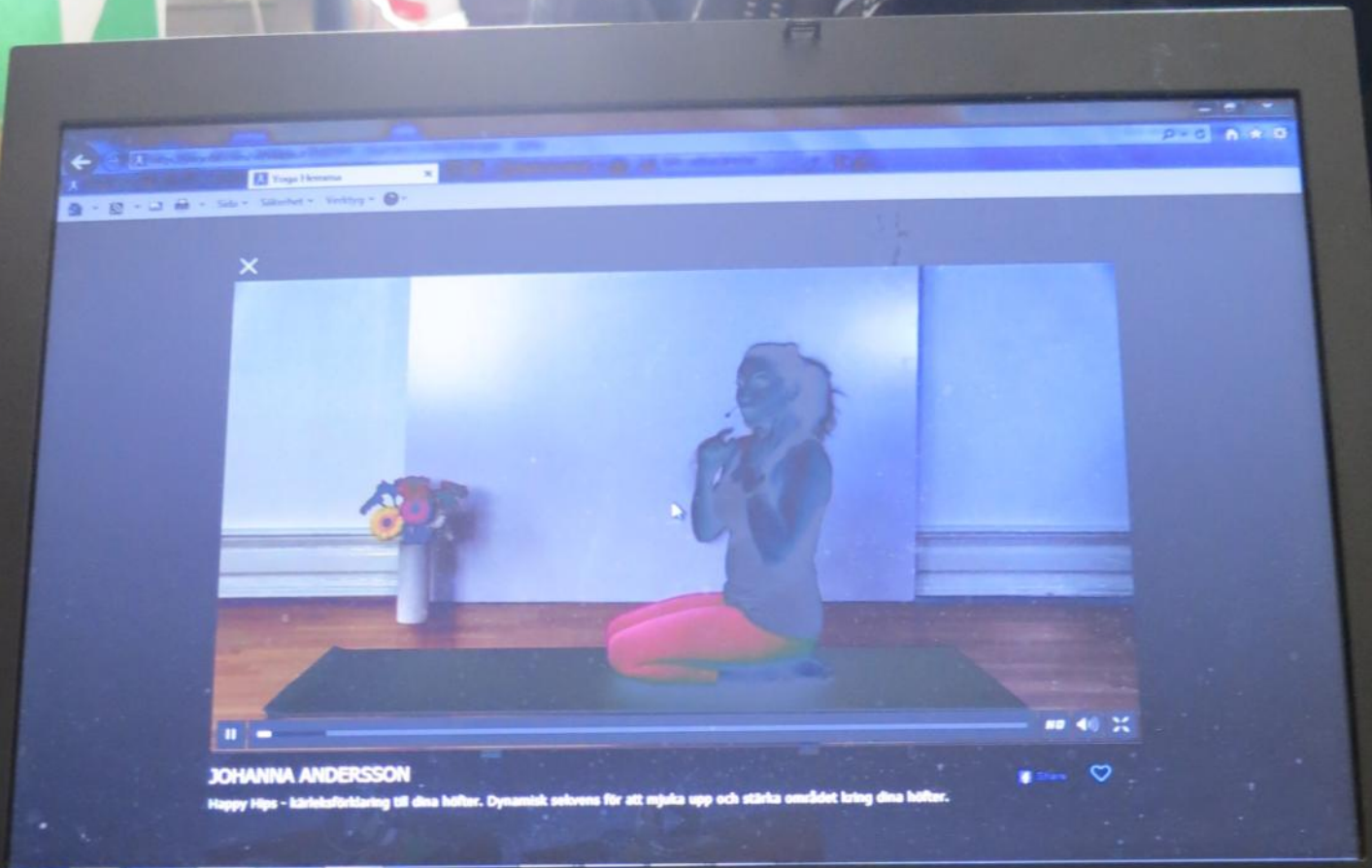




**Ernst drar iväg på sin sista
jobbdag på Fyra veckor!
Å Jag drar in till**

TVÄTTSTUGAN!





DELL

Efter en liten jogg, 3,6 km, så provar jag en sida för Yoga.

Fantastiska program med duktiga peppande och proffsiga instruktörer.

Om du vill prova så får man just nu 2 veckor gratis prova på.

Logga in på www.yogobe.se

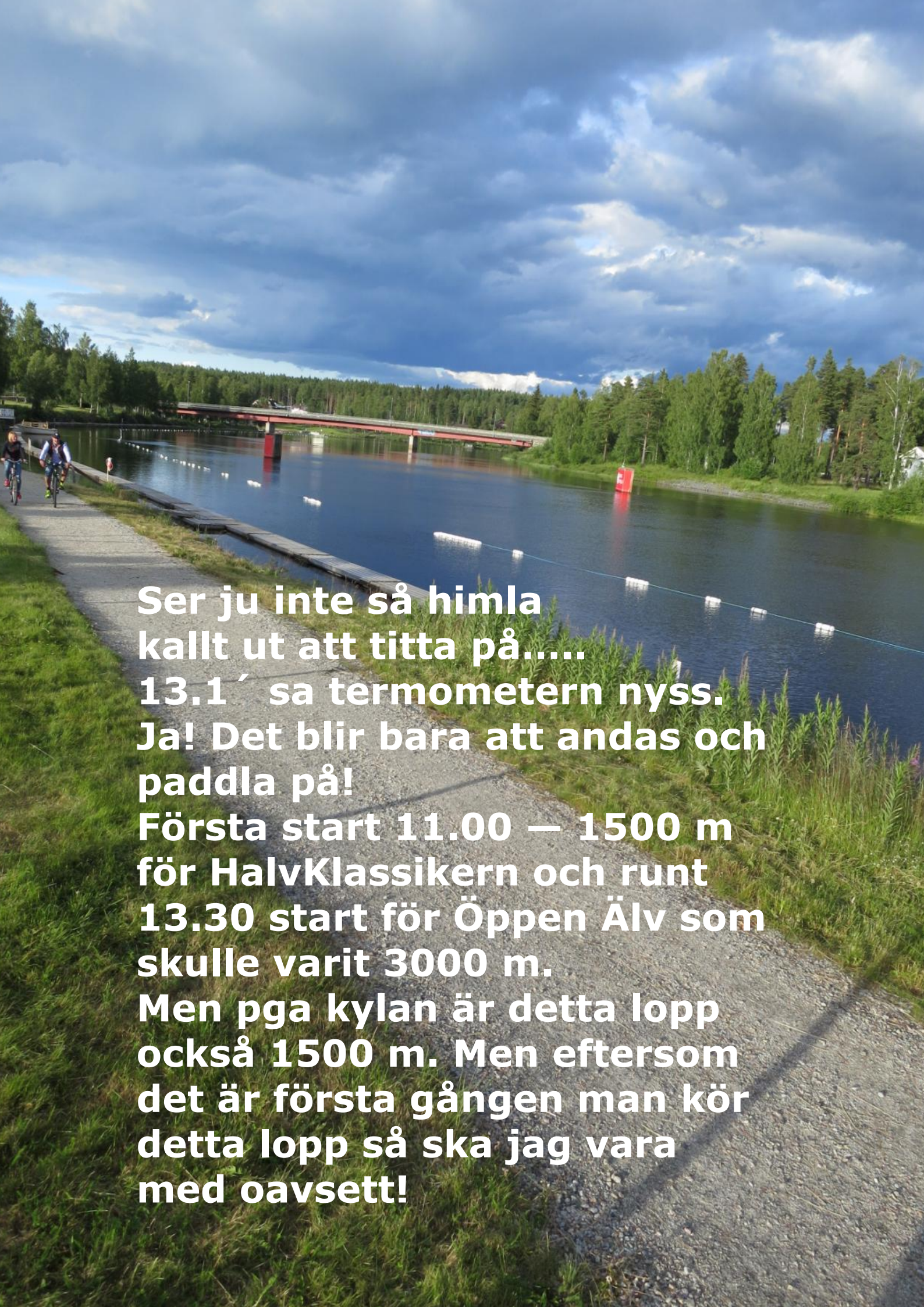
Skriv SOMMARYOGA i kampanjrutan.




**Filipstad
Här har jag passerat
Många, Många gånger.**



**Vi möter rusk!
Men framme i Vansbro möter vi
faktiskt Solen!**



**Ser ju inte så himla kallt ut att titta på.....
13.1´ sa termometern nyss.
Ja! Det blir bara att andas och paddla på!
Första start 11.00 — 1500 m för HalvKlassikern och runt 13.30 start för Öppen Älv som skulle varit 3000 m.
Men pga kylan är detta lopp också 1500 m. Men eftersom det är första gången man kör detta lopp så ska jag vara med oavsett!**

A man and a woman are smiling for a selfie. The man is wearing a bright green jacket, and the woman is wearing a black jacket with green text on the sleeve. They are standing on a grassy bank next to a lake. In the background, there is a wooden dock with several inflatable buoys, one of which has the 'HEAD' logo. A blue-roofed boat is docked. The scene is surrounded by lush green trees under a clear sky.

**Där borta ligger
Målet!
Fem gånger är
det tänkt att jag
ska gå i mål.
Ernst tre gånger.**



**Självklart hälsar vi på hos
Familjen Nilsson och Cooper.
Cooper som är i Vansbro för
första gången.**

Jag är här för 23dje gången!



**Följ loppet i Vansbrosimningens
Webb-TV under simmarhelgen 4-6 juli.
Länk kommer att finnas på startsidan.**

FREDAG 4 JULI

Vansbro Halvsim, första start 11.00.

Vansbro Öppen Älv, start mellan kl. 13.30-14.30.

Sändningen börjar kl.10.30.

Lördag 5 juli

Vansbrosimningen, första start kl.10.00

Sändningen startar kl.09.30.

Söndag 6 juli

Vansbro Ungdomssim, start kl.09.30

Vansbro Kortsim, start kl.09.45

Vansbro Tjejsim, första start kl.11.00

Sändningen startar kl.09.00.