

Ännu en Fin dag gryr.
Vi kan inte klaga på vädret!



Sista dagen med dubbla race.
Vi parkerade på Furuboda
3 km ifrån löpTC. Men vi
glömde lite saker så jag står
och väntar på Ernst.





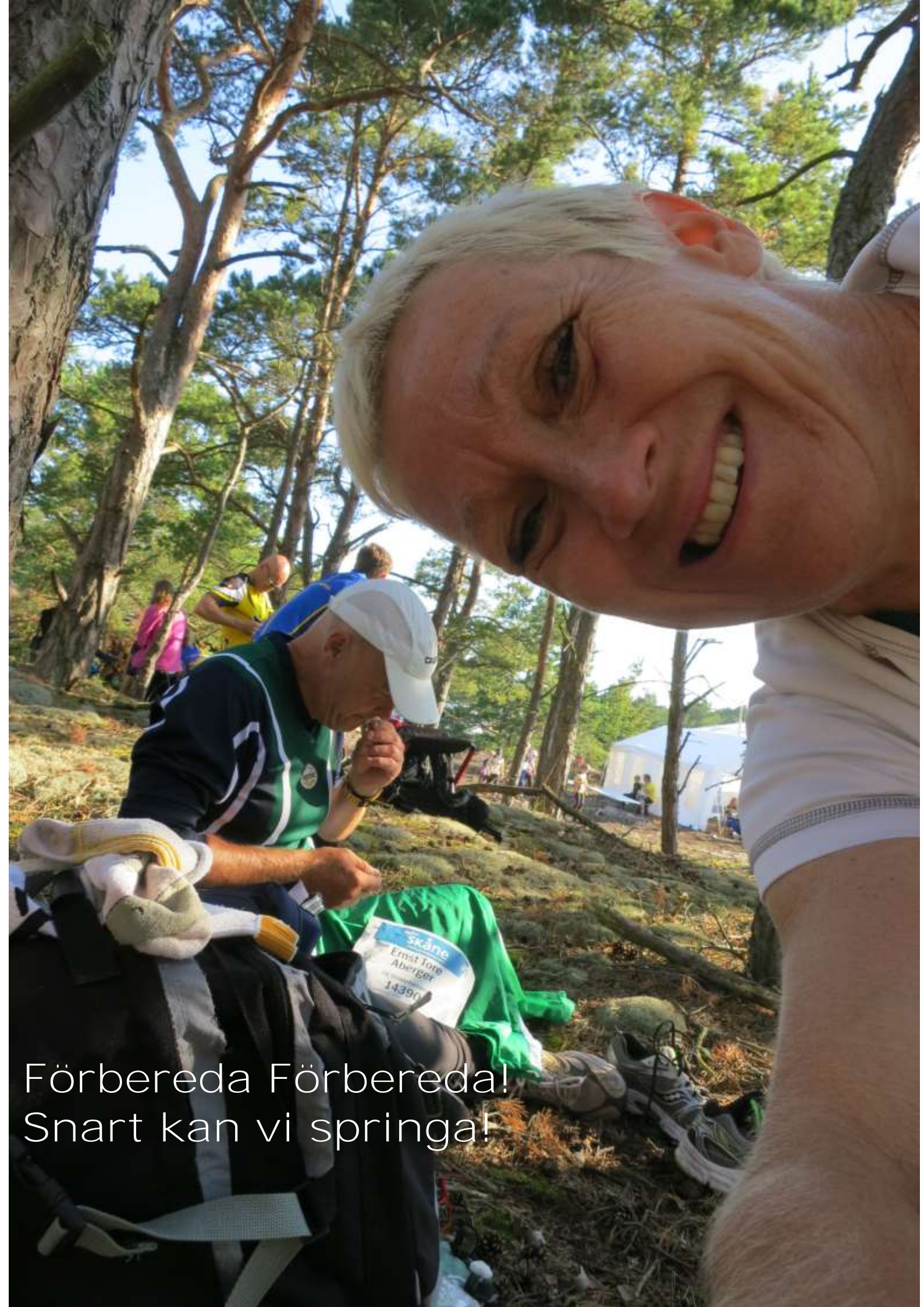
Nu är allt under kontroll.

Parkering av cykel.



Promenad fram till TC.
TC= tävlingscentrum.
Idag förlagt till Frisseboda.





Förbereda Förbereda!
Snart kan vi springa!



Vi har sprungit klart. Jag missade grovt på dom två första kontrollerna. Men sedan är jag nöjd! Å nu ska vi cykla!



Snart Mål!
Efter lite snurr i skogen.



Lunch med lite Design arbete på Furuboda efter cyklingen.

Vi tog cyklarna rakt ner till havet vid Furuboda. Långa härliga stränder! Å när vädret är som det är nu är det helt okej även här på Östkusten.



Stora vågor och 22´ i vattnet.
Super Gott att bada!
Å en riktigt rolig bryggga.
Som att åka berg å dal bana.



Man kan lätt se att vi inte
tillhör dom som pressar i solen
allt för ofta.....



Ett litet besök
på stranden.



Flaggan på plats!
Summering så här
långt: Vi hittar våra
kontroller men inte
lika snabbt som dom
andra i våra

åldersklasser....

Man kan också
summera så här: I
min MTB klass var vi
13 som startade idag.
Men 3 körde bort sig.
Så även om jag är
sist så har jag hittat
rätt!

Å ROLIGT är det!!

