

I dag Onsdag är det Vilodag för ordinarie O-ringen. Men vi som cyklar MTB har vår tredje och sista etapp idag. Bra tycker vi!  
**Vilodagar är överskattade...**  
Aktiv vila är Bäst!





Vi har förflyttat oss till Sölvesborg och en ganska känd skog för oss med mycket backar. Preppar cykeln för långdistans. Lite mer luft i däcken när det mest ska vara grusvägar.

Vi är Redo!  
Och helt ovetande  
om hur det ska bli!



Många startande  
och 80 % är från  
andra länder.  
MTB orientering  
är mycket större  
ute i Europa. Vi  
hoppas att det  
växer fram fler  
tävlingar här  
hemma!



I dag blev det ett ofrivilligt  
Fotostopp i skogen.  
Jag gjorde en riktig vurpa i  
en nedförsbacke.



Överst på prispallen efter tre MTB Oringen tävlingar står Cecilia Thomasson. Kan ni fatta hur **hon kan ha hjälm på det här håret...** Duktig är hon i alla fall!

Mannen med mikrofonen heter Max Bengtsson och äger och driver Åhus strand. Han är en stark motor för MTB orienteringen i Sverige. Ernst och jag delade tågkupe med Max och hans fru på ett nattåg i Kina för några år sedan.



Å här är Ernst i mål!  
**Fast ändå inte....**  
Han hade missat några  
**kontroller.....**



Han var inte så munter  
**här.... Å gav sig själv en**  
straffrunda ut på dom  
kontrollerna som han  
missat.





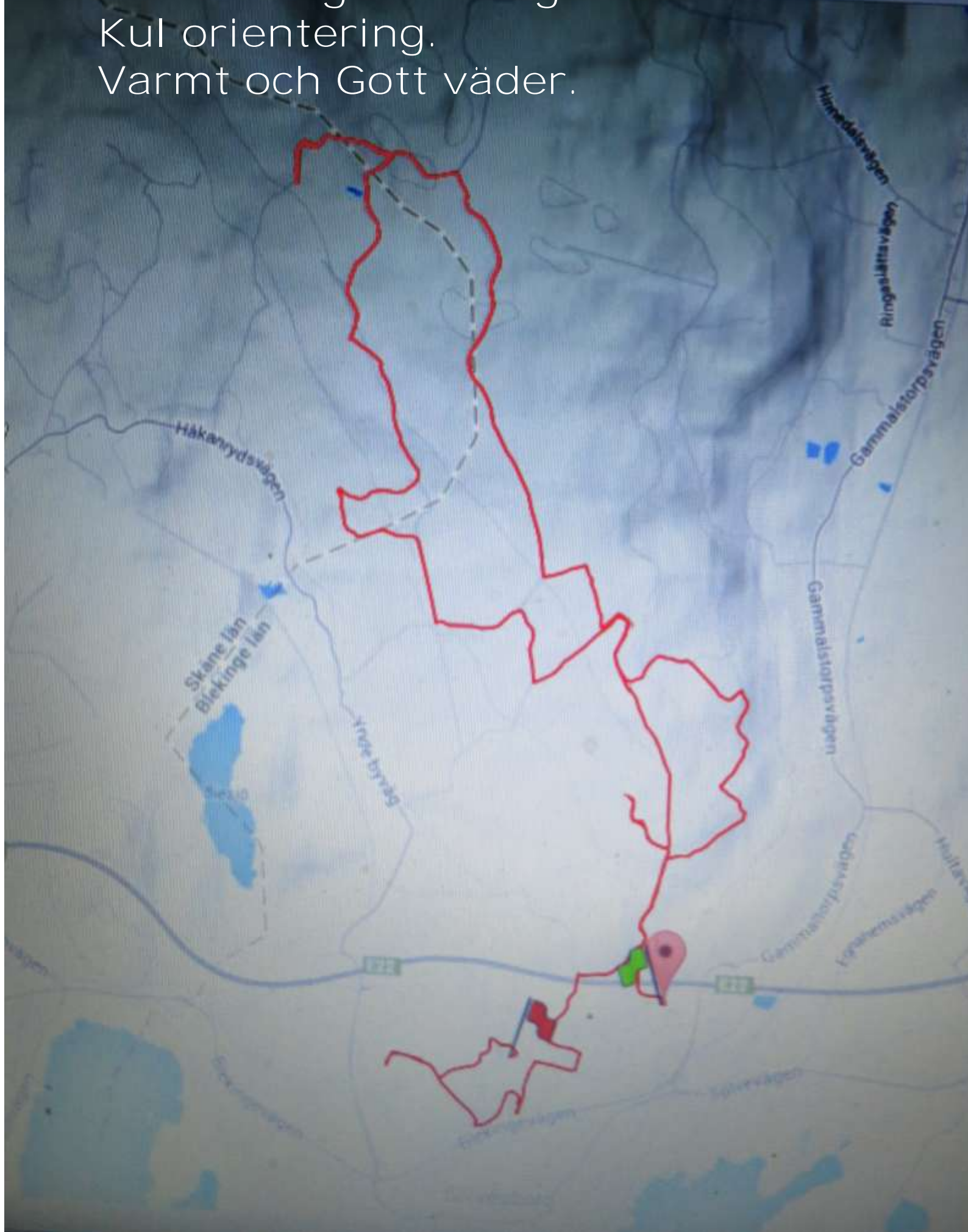
Men vad gör väl  
några missade  
kontroller när  
man kan äta  
Köttbullemackor  
vid husvagnen  
och bara vara!!




Så här diskar man på Oringen.  
Hur trivsamt som helst!



Summeringen av dagen blir:  
Kul orientering.  
Varmt och Gott väder.



A close-up, profile view of an elderly woman's face, showing her white hair, green eye, and wrinkled skin. She is wearing a purple top. The background is slightly blurred, showing what appears to be a striped fabric.

Och som grädde på moset: ett  
blått öga, en blå axel och  
troligen en blå rumpa.  
Samt tre missade kontroller.  
MEN! Totalt sätt en lyckad dag i  
Vårt Liv!