

Sista Morgondoppet i
Juli månad detta året.
En Sån Sommar!!
24´ i vattnet!






Liten trädgårdsinspektion
före frukost.



I dag är det dags för
vår årliga Triathlon.
3,8 km spring
10 km cykel
300 m simning

Snart är det dags för
31 motionssugna
att dra igång.



A close-up, selfie-style photograph of a cyclist in the foreground, smiling broadly. The cyclist is wearing a bright orange cycling jersey with white accents on the sleeves and a blue and white cycling helmet. The background shows a paved path winding through a dense forest of tall, thin evergreen trees. In the distance, another cyclist wearing a black jersey and a silver helmet is riding away on the path. The lighting is bright, suggesting a sunny day.

Efter stela löpar ben
blir det lite piggare
cykelben.

Här försökte jag fota
Anna-Maj som var
Vägvakt.....

Men ni kan ju se att vi
hade Fin väder!



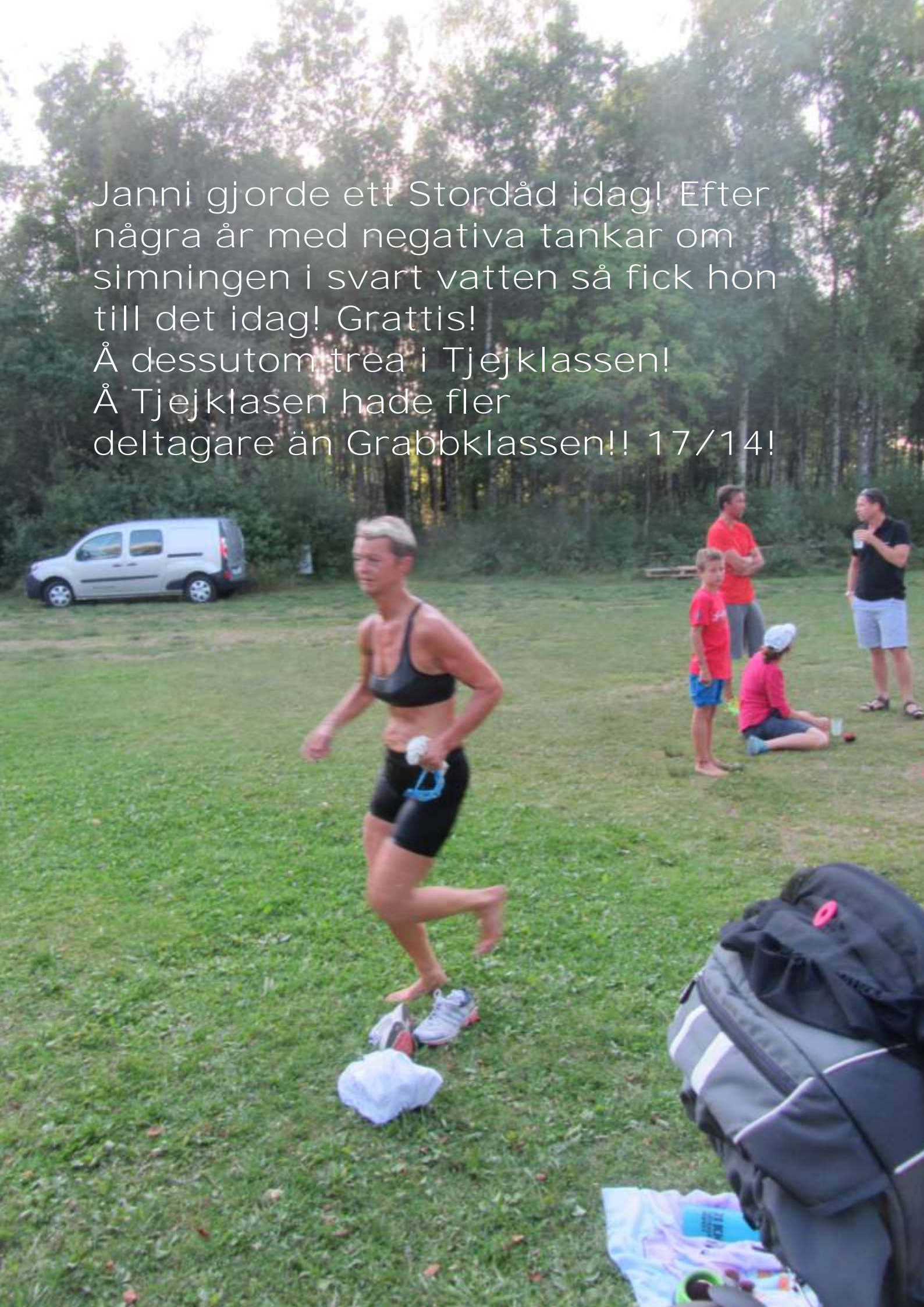
Bertil lyckades jag i
alla fall fånga!



Nu måste jag
faktiskt börja
jobba lite!



Janni gjorde ett Stordåd idag! Efter några år med negativa tankar om simningen i svart vatten så fick hon till det idag! Grattis!
Å dessutom trea i Tjejklassen!
Å Tjejklasen hade fler deltagare än Grabbklassen!! 17/14!



Många åskådare hade vi
också!
Emmie har precis Hejat
in pappa Fredrik i mål!



Å här kommer minsann
Jag! Slagen av Syrran
med 3 minuter.





Stort Tack till
Malin och Lennart som
höll tiden åt oss!
Tiderna kommer här
på Dagboken i morgon.

Efter Gott Jobb så hade vi prisutdelning. Alla får pris. Å vi tackar våra Sponsorer Nordea och Lindab! Å ett litet Tack till **PhysioCHraft.... :-)**



Årets Prisbord



Efter Gott jobb var
det Grillning och
Mingel.





Affe håller
koll på Grillen.
Anna-Maj å
Bertil har
kommit
tillbaka efter
uppdraget på
banan.

En riktigt bra
Sommarkväll med Glada
Motionärer och Goa Vänner!
Nu drar vi vidare in
i Augusti och nya
spännande dagar.

