



Morgonstund med Guld!

Nästan 24 grader i vattnet!
I dag lämnar vi landet för
staden ett litet tag.






Framme i staden.
Rönnbären har börjat
mogna.
Tecken på något?

Fördelen med staden är
att man kan få
Pinnlunch!
Gott!!



A close-up photograph of a man wearing a blue and white cycling helmet and a bright yellow-green high-visibility vest. He is smiling slightly. In the background, another cyclist wearing a white and red jersey and a helmet is riding a bicycle on a paved residential street. The background includes trees, a multi-story apartment building, and a street lamp. The sky is overcast.

Duktigt Herrskap
som cyklar och
handlar med hjälm
på huvudet!



Morgonen i
Sol och
Kvällen i
Sol!
Fortfarande
Semester-
känsla!



Resultat

Ljungabolet Triatlon

31-jul-14

StartNo	Deltagare	Löpning 3820 m Tid/Plac.	Plac.	Cykling 10 km Tot. Tid	Tid	Plac.	Simning 300m Tot. Tid	Tid	Plac.	Placering	Tid Totalt
415	Jesper Lindberg	18:43	2	34:10	18:27	1	00:41:43	07:33	1	1	41:43
436	Thomas Gunnarsson	18:00	4	38:44	20:44	3	00:47:23	08:39	2	2	47:23
414	Pål Abrahamsson	17:03	3	39:04	22:01	5	00:47:44	08:40	3	3	47:44
425	Fredrik Mossheden	18:29	1	38:49	23:20	7	00:49:29	10:40	6	4	49:29
465	Anders Sjöberg	21:05	9	41:55	20:43	2	00:51:52	10:04	4	5	51:52
407	Ernst Aberger	20:12	7	42:39	22:27	6	00:53:48	11:09	5	6	53:48
456	Roland Josefsson	19:57	6	41:53	21:56	4	00:55:03	13:10	10	7	55:03
444	Terje Naess	18:52	5	44:44	25:52	9	00:55:19	10:35	8	8	55:19
442	Hans-Olof Troedsson	20:18	8	44:28	24:10	8	00:55:23	10:55	7	9	55:23
409	Noa Andersson	23:43	10	55:23	31:40	10	01:07:06	11:43	9	10	01:07:06
416	Erik Bill	25:22		39:29	14:03		00:44:40	05:15			44:40
2146	Anders Olsson/ Peter Ivarsson (2-3)	18:20		39:12	20:52		00:50:44	11:32			50:44
459	Oskar Josefsson	33:33									

Resultat

Ljungabolet Triatlon

31-jul-14

StartNo	Deltagare	Löpning 3820 m Tid/Plac.	Plac.	Cykling 10 km Tot. Tid	Tid	Plac.	Simning 300m Tot. Tid	Tid	Plac.	Placering	Tid Totalt
63	Marie Torell	22:11	3	46:06	23:59	1	00:58:06	12:00	5	1	58:06
113	Camilla Larsson	21:35	1	45:57	24:22	2	00:58:21	12:24	7	2	58:21
58	Janni Sjögren	22:48	4	47:31	24:46	5	00:58:51	11:20	3	3	58:51
112	Malin Larsson	21:35	2	46:14	24:36	3	00:59:12	12:59	9	4	59:12
109	Kerstin Olsson	24:09	6	49:17	25:08	6	01:01:01	11:44	4	5	01:01:01
2147	Carina Hammarstrand	26:40	9	51:23	24:43	4	01:01:06	09:43	1	6	01:01:06
114	Monica Ahlberg	26:56	10	56:09	29:13	9	01:07:26	11:17	2	7	01:07:26
51	Ellisabeth Andersson	23:55	5	55:23	31:28	11	01:07:41	12:18	6	8	01:07:41
92	Kim Björklund	25:46	8	54:21	28:35	8	01:08:35	14:14	11	9	01:08:35
89	Frida Grönlund	25:45	7	54:20	28:35	7	01:08:36	14:16	12	10	01:08:36
74	CarinaLarsson	27:41	11	59:54	32:13	12	01:14:50	14:56	13	11	01:14:50
85	Gunnel Paulsson Tefke	32:36	13	01:03:36	31:00	10	01:16:29	12:53	8	12	01:16:29
69	Lisa Ljungberg	30:44	12	01:05:36	34:52	13	01:19:19	13:43	10	13	01:19:19
35	Kristina Olsson	22:06									
105	Ronja Nilsson	23:23		49:06	25:43						
115	Wilma Andersson						00:41:08	06:57			
134	Matilda Andersson						00:40:14	06:03			