

Morgon i Sälen.
Dagen Cykla Vasan!



Nu ska vi se om
Träningen gjort
nytta!



Kylig morgon.
Bara något varmare
än på Vasan i
vintras!



Jag startar två grupper före Ernst.
Dags att gå in och förbereda sig.



Hej Då!
Ses i Mora!



I Smågan = Första kontrollen fick jag sportdryck av den här Tjejen som jag inte vet namnet på. Men vi brukar alltid ses på TjejVasan.



Jag har haft en helt Fantastisk dag idag i Vasaspåret. Har kört med ett leende mest hela tiden! Blev inte några fotostopp så jag kan inte skylla på detta när tiden blev **4.00.47. Hade inte riktigt koll på att jag var så nära att gå under 4 timmar.**





Ernst är i mål!
Men vad händer?
Skon sitter fast!

Välkommen i Mål!
Å nu är ordningen
återställd.
Carina är
Familjemästare i
CykelVasan igen!



Men skon måste ju
loss!
Mecka Mecka!



Det var en geggig
runda idag.
Så en cykeltvätt gjorde
verkligen nytta.



Duschade och Snyggga!
Å Ernst har hittat en
Cola med Hustruns
namn!



Mat!
Å Kolla tider på Oss
och Alla andra.



Ernst	Klockan	Tid	Sträcktid	min/ km	km/h	Plac.
Mångsbo- darna	10:31:27	00:56:03	56:03	02:21	25.59	4955
Everts- berg	11:51:36	02:16:12	01:20:09	03:01	19.91	5427
Oxberg Preem Hillrace	12:28:56	02:53:32	37:20	02:35	23.30	4875
Hökberg	12:57:38	03:22:14	28:42	02:56	20.49	5105
Eldris	13:21:51	03:46:27	24:13	02:23	25.26	4940
Mål	13:41:30	04:06:06	19:39	02:11	27.49	4895
Carina- Mångsbod arna	10:22:33	00:56:40	56:40	02:23	25.31	260
Everts- berg	11:39:12	02:13:18	01:16:38	02:53	20.82	220
Oxberg Preem Hillrace	12:16:02	02:50:08	36:50	02:33	23.62	173
Hökberg	12:43:35	03:17:42	27:34	02:49	21.34	214
Eldris	13:07:20	03:41:27	23:45	02:20	25.77	203
Mål	13:26:41	04:00:47	19:20	02:09	27.91	199

Så återstår buss hem för oss
Och lastbil för cyklarna.
Mycket välordnat.



Innan vi lämnade Mora hälsade jag på Min sten och sa på återseende i februari.

TEAM EMBA™

C. HAMMAR-
STRAND

HÄLSANS HUS
ÄNGELHOLM

204 Dagar
Kvar

MEN
SJÄLLEN