



**En fin morgon.  
Ernst har cyklat  
till jobbet. Å jag  
tar en 6 km jogg  
för att dra igång  
benen.**

**Nästa större  
Event är  
Lidingöloppet.  
Så det gäller att  
nöta lite löpning  
nu ett tag.**





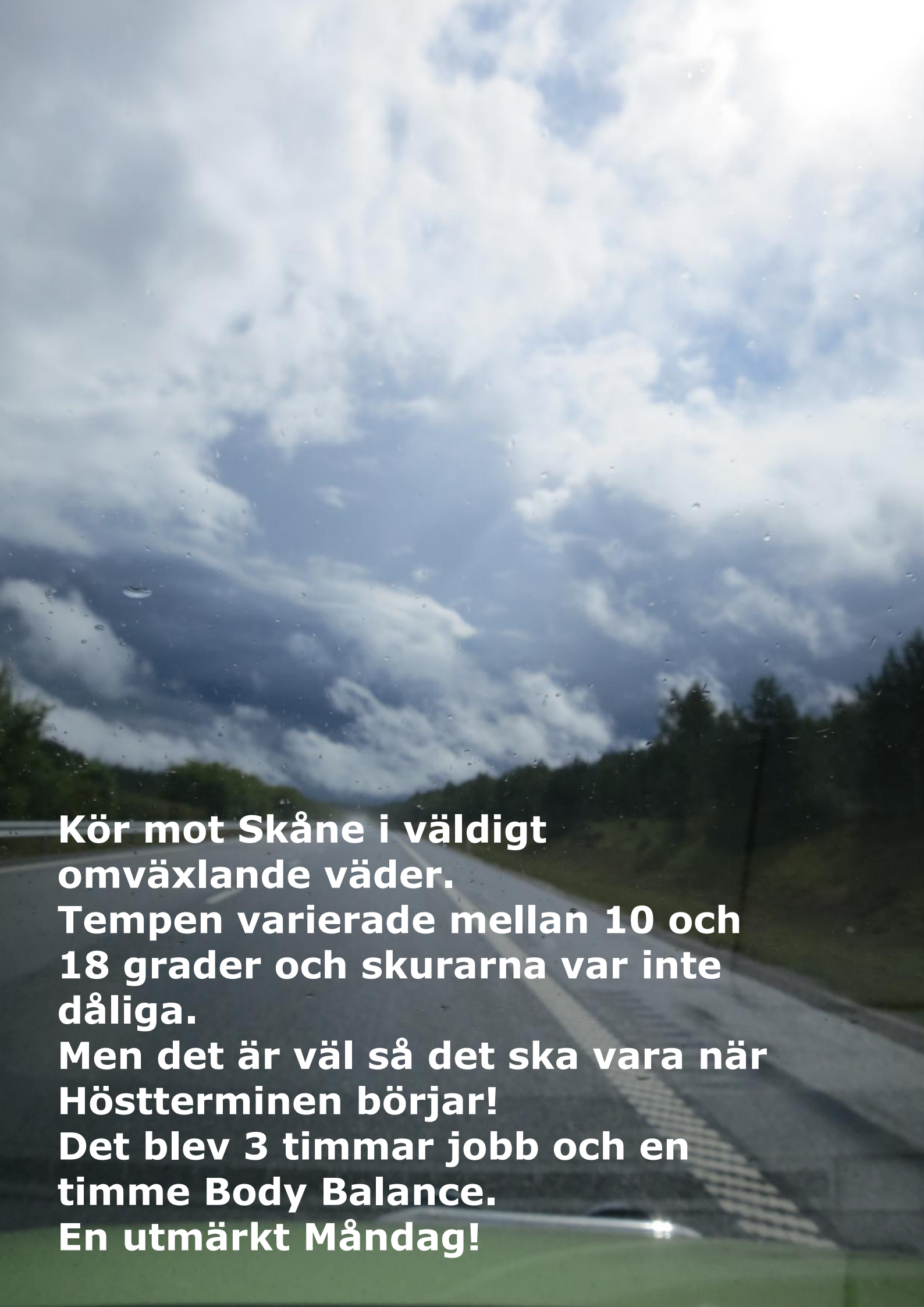
**Det blev så klart en hel del tvätt under helgen i Sälen...**



**Nu har jag tvättat klart och packat bilen. Nöjd med min förmiddag! Så då kan jag ha lunchträff med Min man!**



**Årets sommar har varit Allt för God!  
4 kg plus! Så nu får det bli skärpning!**



**Kör mot Skåne i väldigt  
omväxlande väder.  
Tempen varierade mellan 10 och  
18 grader och skurarna var inte  
dåliga.  
Men det är väl så det ska vara när  
Höstterminen börjar!  
Det blev 3 timmar jobb och en  
timme Body Balance.  
En utmärkt Måndag!**



**Jag hittar en bild från årets CykelVasa på nätet. Jag kan känna i Kroppen hur Roligt det var i år!**

**Jag hade ett underbart flöde i kroppen! Samma känsla som jag hade förra året i Kina när jag och Eva-Lena körde stenhårt och Bernt Johansson skrek efter mig—Carina det är en mil kvar! Å jag bara körde å körde!**

**Gooee Känsla!**

**Tack till Kroppen som Hänger På när Huvudet Vill!!!**