

MorgonMys!
Lite Dimma som Solen jobbar
för att bränna bort.



16,2´ i vattnet!



I dag är det Lergöksloppet.
Ett av Snapphanarnas
Arrangemang. Löpning i
Kronoskogen som utgår från
Råbocka.

Gräddhyllan



Ett av mina uppdrag idag vara att cykla före gruppen med de Yngsta löparna.



Lite nervigt.....

Jag måste ju cykla Före.....

Inte missa och vara i vägen!

JoDå! Det gick Bra!



MÅL



Ernsts största uppdrag idag var att springa 4,8 km med Matilda. Å han fick Jobba! 29.30 i mål!



Vätskan i Mål!
Ett Viktigt Jobb!



Det går åt en hel del funktionärer för att köra ett löplopp.

Det går Bra så länge det finns eldsjälar!

575 löpare var med i dagens

Lergökslopp. Missade Du idag?

Välkommen nästa år den

19 september!

Eftersom jag inte sprang och hade en **cykel med mig....**

Ja Såklart! Å så praktiskt att jag hade lite kläder med mig för att cykla **hem... Det blev via Skälderviken, Vejby och Söndrebalg hem, 31 km.**



Stararna samlar sig.
Tänker nog snart lämna
oss för att övervintra söderut.



Hem igen!
En Superkul runda!



Kvällsdopp!
16.8´ Plus 0.6 från i morse.



När jag sitter här och fixar
dagens Dagbok.

Så hittar Ernst

Beppe på Play!

Så det finns väl bara ett

att säga...

Goo Natt!!

Färdig.....



**Så länge du
gör så gott du kan
med de förutsättningar
du har, kan du alltid
vara stolt över dig själv,
oavsett hur det går.**

Framsteg

Gilla Framsteg! - Dela gärna vidare!

