


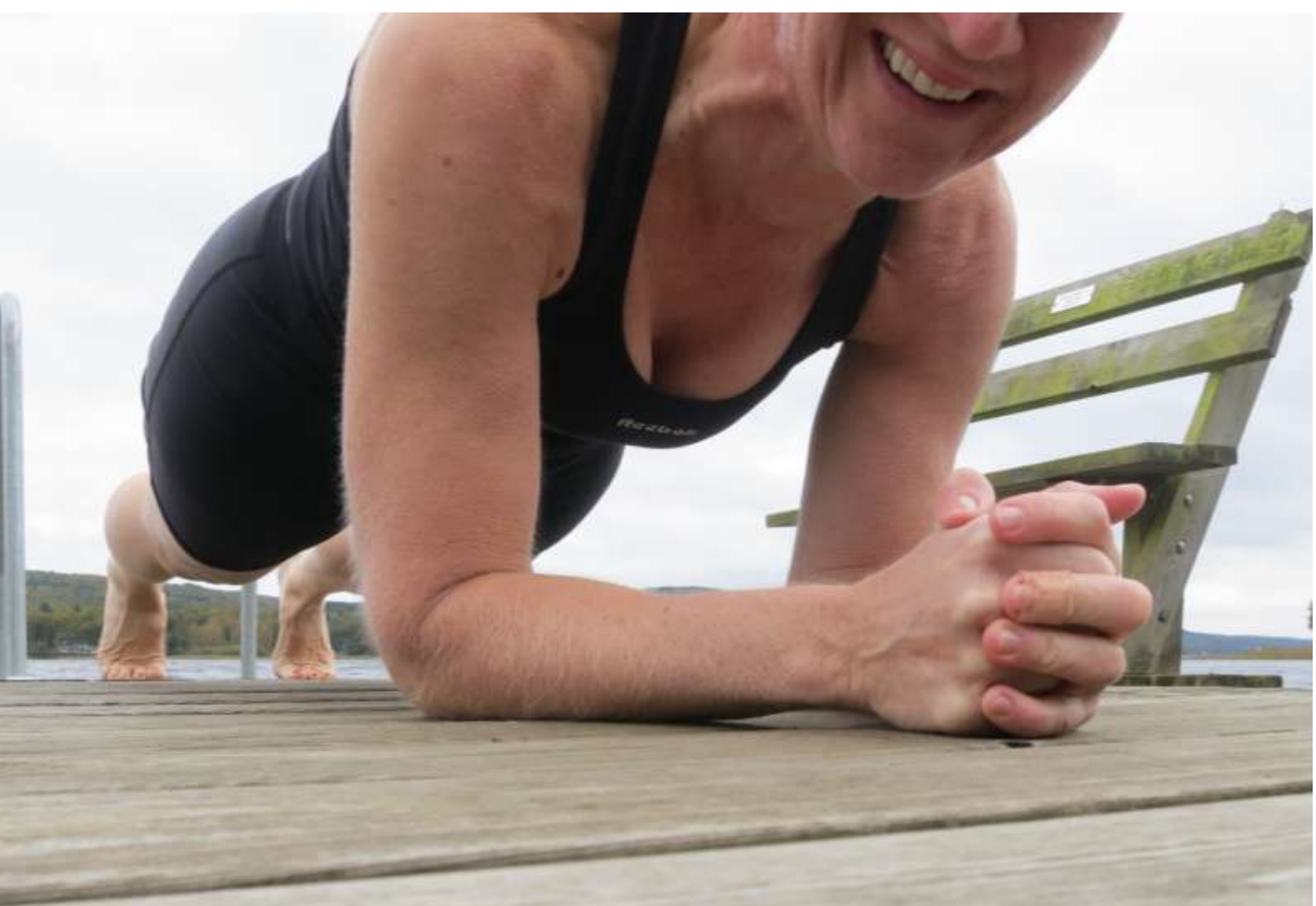


I mitt Nya arbetsliv så har jag inbokat Orientering varannan onsdag på förmiddagen. Å I dag var det en sådan onsdag. Men mina ben behöver fortfarande **Inte springa....**

Så jag blev kvar hemma en stund. Lånar den här bilden av Eric för att den är så Fin!
<http://www.elgebrant.se/fotodagbok.html>

A small bird, likely a species of finch or sparrow, is perched on a weathered wooden post. The bird has a bright yellow breast and belly, a black head and back, and a white patch on its neck. It is facing left. The background is a soft-focus green, suggesting foliage. The text is overlaid on the lower-left portion of the image.

Ett av Mina
frukostsällskap
idag.
Massor med
Småfågel i luften.



I dag börjar månadens utmaning för Dig
själv. Eller i alla fall för Mig... :-)

Plankan är Oktobers jobb!

En minut

Eller

3 x 20 sekunder.

Börja köra från knäna eller om du redan är stark så kör från tårna.

Ökade svårigheter kommer efter hand under Oktober.

I dag hade jag ju tur som kunde köra på bryggan!



Vilken Gooe Morgon!!

Å det är fortfarande varmare i
vattnet än vad det var när vi
simmade första loppet i
Vansbro i Juli!



TIME

10:40:35

INDOOR

13.9°C

OUTDOOR

13.9°C

MODE

MAX/MIN

SET

RESET

prologue®



Uppdrag på företag.
Idag var det Knobby som fick ett besök.
Här ser ni en Europamästare i Cross!

På Knobby jobbar man med Cross å
allt som behövs för att kunna köra!

Några av Jörgens Pokaler!

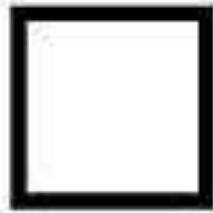


Springa känns inte
som en bra ide.
Men cykla Spinning gick
KanonBra!



Tack Emelie för ett
KanonBra RPMpass!
Svetten fortsatte att rinna långt
efter att jag klivit av cykeln.
Visserligen gick jag ju Direkt på
Yoga....
En Fantastisk träningskväll!





Så tar jag och lägger ännu en Bra dag till handlingarna.

Härliga möten med spännande människor.
Gott möte med Vattnet i sjön.

Kroppen fick komma igång och träna igen!
Fina Linnedukar i present av Goa vänner som håller på och flyttar. Utbygget av Gymmet rullar på och om knappt två veckor börjar vi flytta runt på träningsmaskinerna. Massor med positiv feedback på mina föreläsningar i går.

Så nu tar jag och kryper ner i sängen och säger Tack för idag!