

Morgonbrasan är Tänd.  
Så nu kan vi dra ner till  
Sjön!



**En annan "Brasa"  
som också tändes.....**









**13,8'**







Efter frukosten satte vi oss med datorn för att förbereda lite **för vintern...**  
Anmälan till Tartu.

**A splendid experience for professional and amateur skiers!**



 **43. TARTU MARATON**  
63/31 km XC ski marathon  
February 15<sup>th</sup>, 2015

Organizer: 

One of the oldest ski marathons in the World, combining a dignified history of 55 years and top quality organisation, 'the best course for classical cross country skiing in the World' (Bjørn Dæhlie, 2003), and pure Estonian nature.

**Package includes:**

- \* 2 nights at \*\*\* hotel Dorpat in Tartu
- \* breakfasts at the hotel
- \* pasta dinner at the hotel on 14.02
- \* bus transfers to the marathon start and back to Tartu
- \* registration fee

**Prices start at:**

<b>63 km</b>	140 EUR/person in a twin room
	180 EUR/person in a single room
<b>31 km</b>	125 EUR/person in a twin room
	165 EUR/person in a single room

**Extra night:** twin: 68 EUR, sgl: 58 EUR

**Best prices available up to 12.12.2014**

**Places of interest:**  
Aura SPA & Water Park, skiing tracks at the Tähtvere leisure park and in Otepää. Ask also for extra nights in Tallinn and visit the best preserved city in the Hanseatic League – the Historic Town of Tallinn.



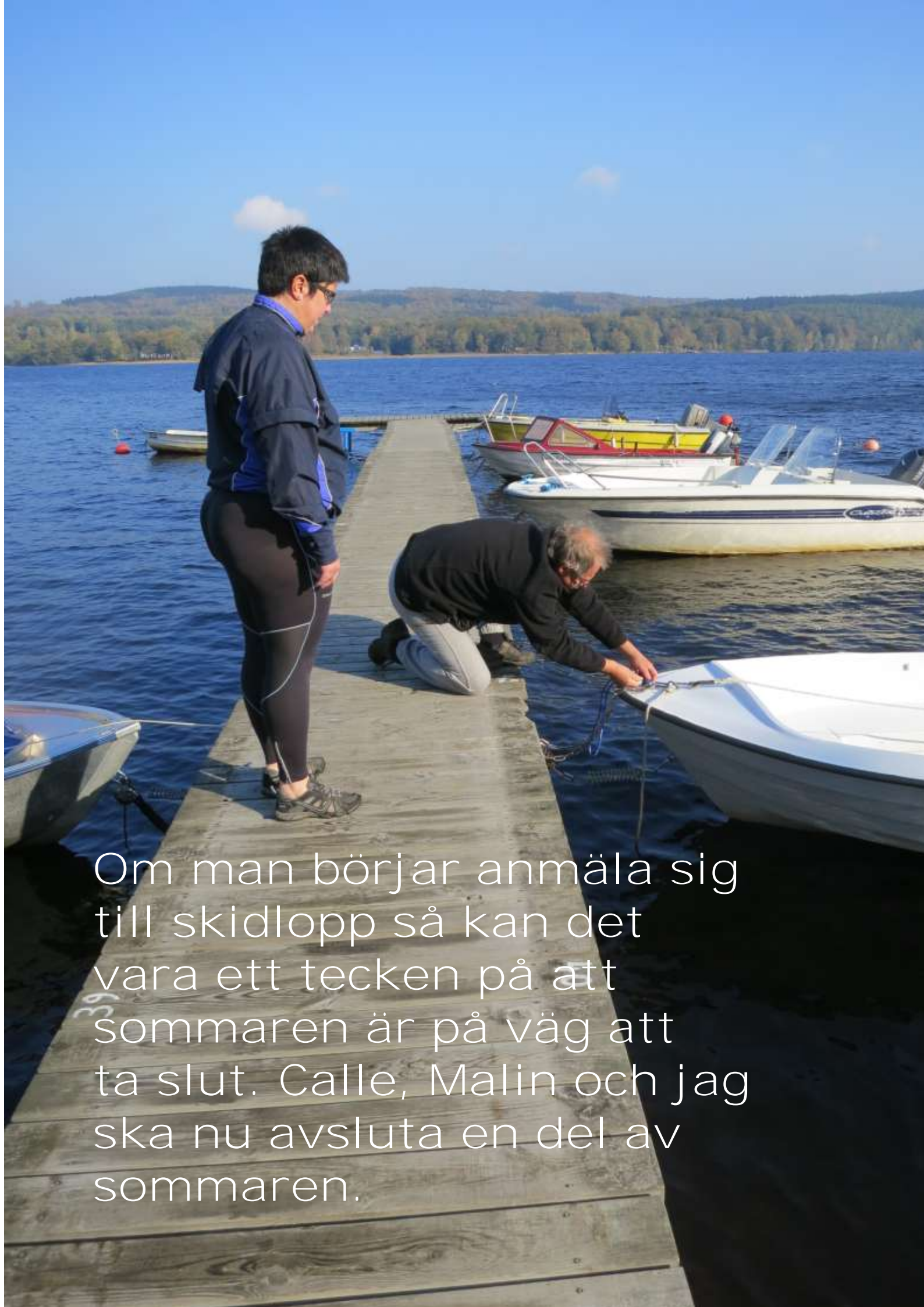
  
**Info and reservations:**  
E-TURIST Ltd.  
E-mail: [e-turist@e-turist.ee](mailto:e-turist@e-turist.ee)  
Ph: + 372 7441687  
[www.e-turist.ee](http://www.e-turist.ee)

Marathon information:  
[www.tartumaraton.ee](http://www.tartumaraton.ee)

   
European Union Regional Development Fund Investing in your future

**Estonia**  
Positively surprising  
[visitestonia.com](http://visitestonia.com)





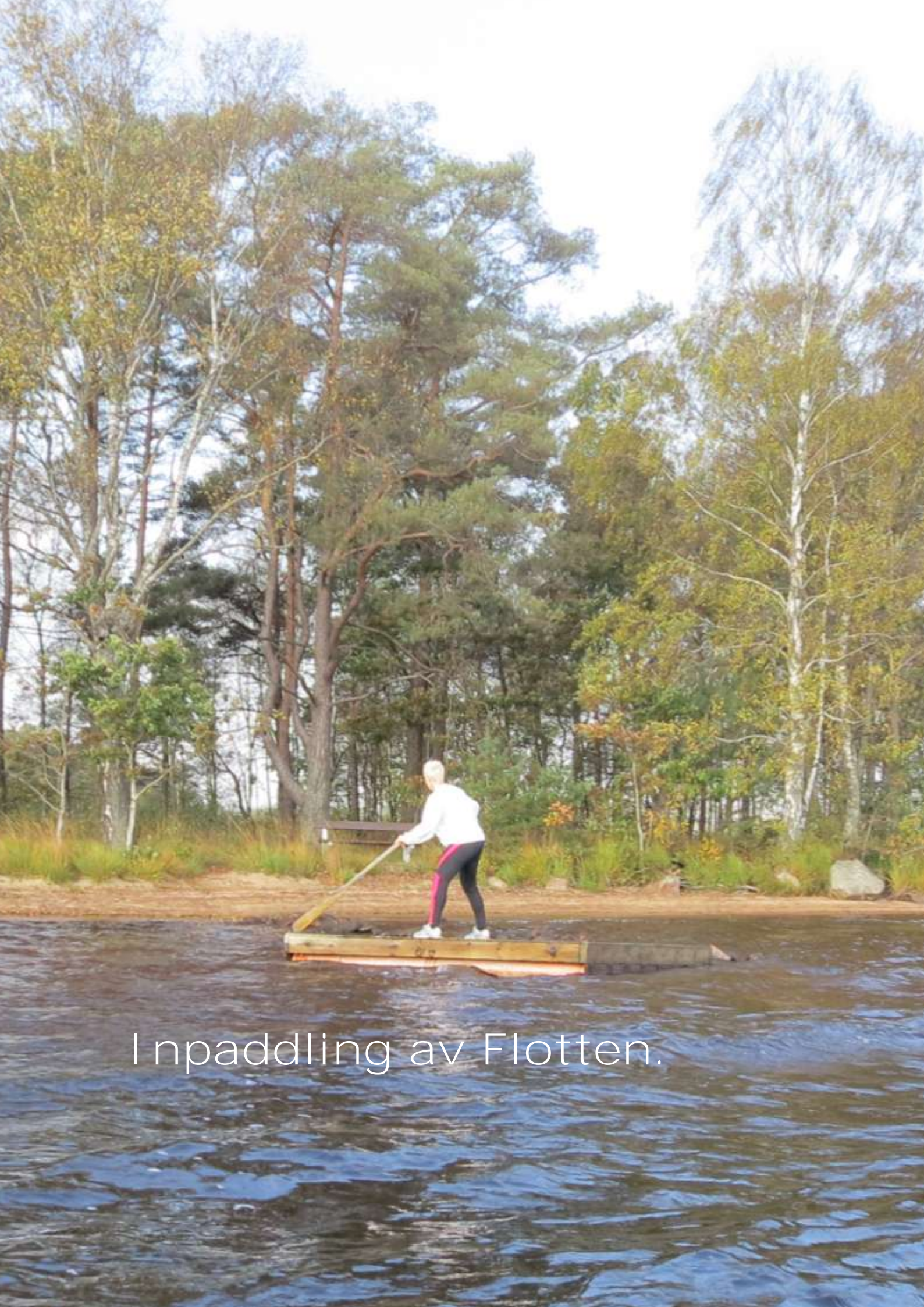
Om man börjar anmäla sig till skidlopp så kan det vara ett tecken på att sommaren är på väg att ta slut. Calle, Malin och jag ska nu avsluta en del av sommaren.





**Å där lämnade dom Mig.....**





Inpaddling av Flotten.





Ernst fick klippa  
gräsmatta på sin lott.



Det har varit en helt  
Underbar väderhelg!  
Vi fick möjligheten att  
Njuta lite till av vatten  
**idag. Men ett lite större...**  
Öresund är det du ser.







I dag skulle vi inviga ett av inköpen på Slottsaktionen i augusti.





Vad kan vara bättre än  
en Utsökt Prinsesstårta  
till en Vacker  
tårtspade!



Hemmavatten  
igen! 13.9´ i  
vattnet och 11.3´  
i luften.  
Bättre att hoppa i!





A photograph of a gravel road at dusk. In the distance, a dark car is driving away, its red taillights glowing. Two white signs with a red circle and a diagonal line are positioned on either side of the road, indicating a 'no parking' zone. The background is filled with dark trees against a clear, deep blue sky. A tall utility pole stands on the right side of the road. The overall scene is dimly lit, capturing the transition from day to night.

Ernst behöver vara tidigt  
på jobbet i morgon.  
Så jag fick vinka av honom  
redan i kväll. :-)



Vill Du lära Dig mer om  
BungyPumpstavarna??  
Eller känner Du någon  
annan som behöver tipsas  
om möjligheten?







# BungyPump

Instruktörsutbildning med Mig!  
Grundutbildning i Ängelholm 18/10

Denna utbildning vänder sig till dig som vill starta upp egen gruppträning med BungyPumpstavar. Efter genomförd kurs ska du som deltagare ha en god förståelse för stavens unika funktion, både i teori och praktik, som träningsredskap.

Under dagen får du den kunskap som behövs  
**för att kunna starta egna träningsgrupper.**

Innehåll:

Bakgrund/historik (teori)

Träningsredskap – genomgång av de olika stavmodellerna och dess funktioner (teori)

Teknikträning - genomgång och träning på hur BungyPump-stavarna används (praktik)

Tips och idéer - hur man som instruktör kan marknadsföra sig och sina aktiviteter (teori)

Övningsbank – genomgång av övningar framtagna i samarbete med sjukgymnast (praktik)

Träningspass – deltagarna kör ett träningspass lett av utbildaren (praktik)

Certifiering - deltagarna får feedback/utvärdering på deras kunskaper (teori)

Pris, Grundutbildning 3 490:-/person inkl. moms  
(2 792:-/person **exkl. moms**). **I priset ingår 1 par BungyPump Slimline (4 kilos motstånd) & en praktiskt förvaringsväska**

Anmäl Dig här!

<http://www.bungypumpworld.com/sv/grundutbildning-i-angelholm>



*Ikke vent med å leve!  
Livet venter ikke  
til du er klar.*