



Ett spännande ljus genom träden. Det kan nog bli en Fin dag idag.



Fredag!  
Så Ernst får  
ju ta och  
**Jobba lite...**  
:- )  
Hej Då!



Själv tar jag tag i  
**Tvättstugan....**

Tvättstugan är Bra! Den behöver inte sällskap hela tiden. Så det blir utrymme för en cykeltur runt Rosenkällasjön.





Vackert!



Efter cykelturen tog jag en annan cykel ner på stan och åt lunch med Ernst. När han kom hem åkte vi till ICA MAXI. Ett Icke nöje **en fredag... Men sedan blev det Nöje** igen! Goa Mackor och koll på Gunde. Ett riktigt bra program—! Huvudet på Gunde. Bra Fredag!



När jag gör Dagboken tittar  
Mångubben på mig.  
Han är på väg ner igen nu.  
När det ljusnar igen ska vi åka  
till SYA för en spännande  
Barmarksdag!



## Deltagarinformation

Träningsdag 11/10 för bättre och roligare skidåkning

Tillsammans med Rikard Tynell

Under en dag kommer Tynell Activity med Rikard Tynell och Tommy Gabrielsson till Sya/Mantorp för att inspirera och förmedla kunskap till en bättre och roligare träning. Kursen vänder sig till dig oavsett om du är van skidåkare eller nybörjare med ambition att bli en bättre skidåkare utan elitambitioner.

Program 11 oktober

8.30 Samling, fika (Sya Skidstuga)

09.00-10.00 Teori, rullskidteknik (Sya)

10.15- **12.00 Rullskidpass med fokus på teknik, 2 st grupper**  
(Mantorp)

12.00-13.15 Lunch (Sya Skidstuga)

13.15-**14.15 Teori, träningslära och träningsprogram (Sya)**

14.30 -**16.00 Träningspass stavgång med fokus på intervaller, 2 st grupper** (Sya)

17.00 -**18.30 Inspirationsföreläsning. "Min resa mot framgång", Rikard Tynell.** (Kyrkans Hus, Vetavägen 5 i Mantorp)

Utrustning

Ta med utrustning för de praktiska övningarna, klassisk rullskidsåkning och löpning inkl skidgång i backe. Omklädning och dusch på Sya Skidstadion. Rullskidåkning i Mantorp, vi samåker i deltagarnas bilar. Kom idrottsklädd till samlingen så att du efter teori kan praktisera rullskidåkning.

[Detta kommer att bli KUL!!](#)





Den som blir lycklig för  
det minsta är också  
lycklig för det mesta.