



**Nu är det dags att
börja möblera!**

Anders provar den nya hjälpen inför Vasaloppsveckan. Det kommer troligen att bli några timmar i denna för min del. Jag började med en minuters intervaller i dag. Kändes Bra! Å Inte fel att den har Limegröna handtag....





**Fantastiskt Bra hjälp
med ommöbleringen!**



Inte varje dag jag kör den här träningsvarianten...



Kristina och jag kör ett pass på eftermiddagen och provar känslan efter ommöbleringen. Jag är Jätte Nöjd!

**Alla verkar Nöjda!
Kul!**



I kväll berättade Lotta om sin resa med Forever till USA för att se bla Plantagerna för de Fantastiska Aloe Vera plantorna som vi sedan säljer produkterna ifrån. Spännande!

Och kom ihåg....



Smile

När jag kom hem och tömde brevlådan var det lätt att Le stort!

DIPLOM



20 års

Nr 3

Carina Hammarstrand

Som under ett års tid har fullföljt de svenska klassiska loppen

Lidingöloppet 2014	4.55.44
Vansbrosimningen 2014	29.46
Vätternrundan 2014	13.02.22
Vasaloppet 2014	9.18.24



Lidingö den 27 september 2014



**Tänk på att det är Älgjakt
nu i skogarna!
Så var rädda om Er!**

**Bilden från: [http://
www.elgebrant.se/fotodagbok.html](http://www.elgebrant.se/fotodagbok.html)**