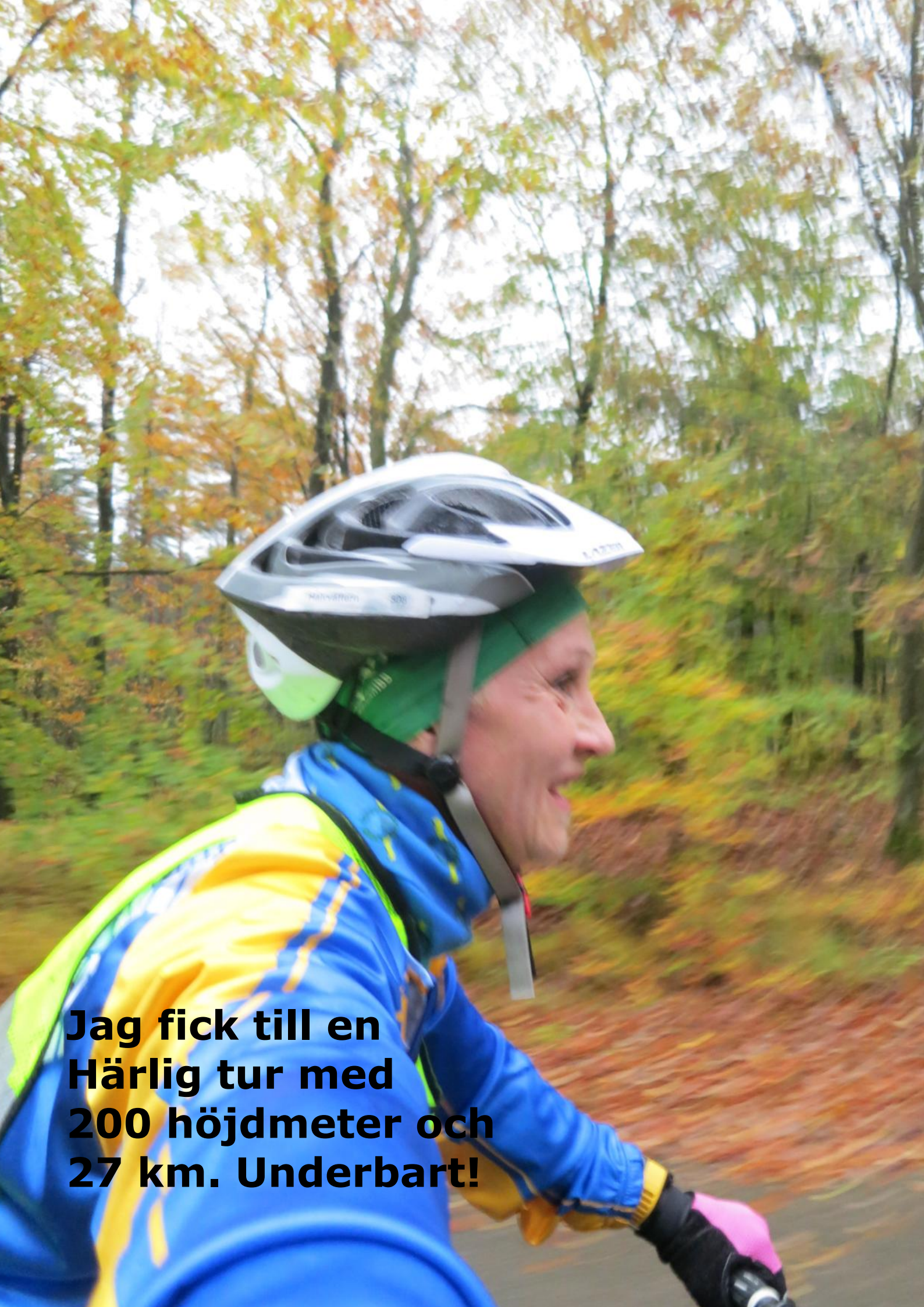


**När jag vaknade i morse höll jag tummen hårt för att det inte skulle spöregna när jag kom ut.  
Å se! Det hjälpte!**







**Jag fick till en  
Härlig tur med  
200 höjdmeter och  
27 km. Underbart!**



**Närmar mig Finalen!**



**11.4 grader i vår Fina Västersjö!**











**Jag fortsätter med Njutningar  
denna fredag i oktober.  
Hälsa & Spa Erikslund!!!  
Tack Linda!  
Detta gör vi om Snart!!**





**Men även jag måste prestera lite för samhället även om det är fredag. Så jag förbereder mitt uppdrag för morgondagen. BungyPumpkurs! Å som du kan se på nästa sida så är just Du Välkommen om du skulle råka vara i närheten av Erikslund i morgon eftermiddag! Nästa kurs blir i mars den 21e.**

# **BUNGY PUMP** *of Sweden*

## **PROGRAM:**

**09.00 Presentation och teori**

**10.00 Paus med frukt**

**10.20 Praktikpass**

**12.30 Lunch**

**13.30 Teori**

**15.00 Paus med frukt**

**15.20 Träningsspass med  
möjlighet till att direkt  
certifiera sig.**

**Välkommen och häng  
med på passet om Du  
är i Ängelholm.**

**Du får låna stavar!**

**16.30-17.00 Sammanfattning, frågor  
och avslutning**



# Å på Dundret i Gällivare Dundrar Kanonerna!

