

A wide, calm body of water, likely a lake or a wide river, stretches across the middle ground. The water's surface is mostly still, with subtle ripples. In the distance, a range of low mountains or hills is visible under a pale, hazy sky. The lighting is soft and diffused, suggesting early morning or late afternoon. A few small, dark shapes, possibly birds or small boats, are scattered across the water's surface. The overall mood is peaceful and quiet.

Fin Morgon!  
Vädret blev ju senare  
något varierat.

På väg!







I dag är det Orientering med NordVästPensionärerna. Jag är så Glad att jag har utnämnt mig själv till pensionär varannan onsdag!





John är sekreteriat  
och Laila kollar PM.



Mina Klubbkamrater visade  
mig mest ryggen idag.  
Här försvinner Ingmar bort i  
skogen. Han var bästa  
Snapphane idag med 3dje  
plats på långa banan.  
**23 minuter före mig.....**





A photograph of a person walking away through a forest. The ground is covered in fallen brown leaves, and there are many trees, some with green needles and some with bare branches. The person is wearing a blue shirt and dark pants. The text is overlaid on the bottom left of the image.

Å här försvinner  
Ingrid bort igenom  
skogen.





Det är Riktigt Roligt att leta  
kontroller. Och jag klarade  
mig Bra idag. Bara springet  
som ju inte funkar.  
Men ganska bra ändå idag!



En av mina  
trogna  
Dagboksläsare!







Gudrun bjöd tillbaka med den här bilden.  
Suddig men Härlig skog.  
Mycket mossa att springa i idag.





Klubbkompis som Inte vände  
mig ryggen!

**Vi är även "knäkompisar" och**  
kämpar på med våra  
artrosben.

Vi ses i gymmet Jan!



Efter orienteringen körde jag till jobbet och helt enkelt Jobbade lite. Avslutade kvällen med mer träning. Spinning RPM—bra puls! Och direkt från Pulsen in på Yoga.







Rekord!  
Huvudstående!!



Kall kväll så det blev en  
Goe brasa i spisen.  
Å i morgon är det torsdag å  
det betyder att det snart är  
helg igen!

