



**5000 meter roddmaskin, belastning 7.
21,22 min. Känns Bra!**

Bra start på en dag som inte kommer att sluta förrän i morgon...



Dags för uppfräschning av kunskaperna i akut omhändertagande.
www.akutinsats.se





30 Tryck
2 Blås
Jobba på!



**Vid Brahehus kom det snöblandat från
himlen. 1 plus grad. Vinter på G!**

Vaknar till Vinter!

