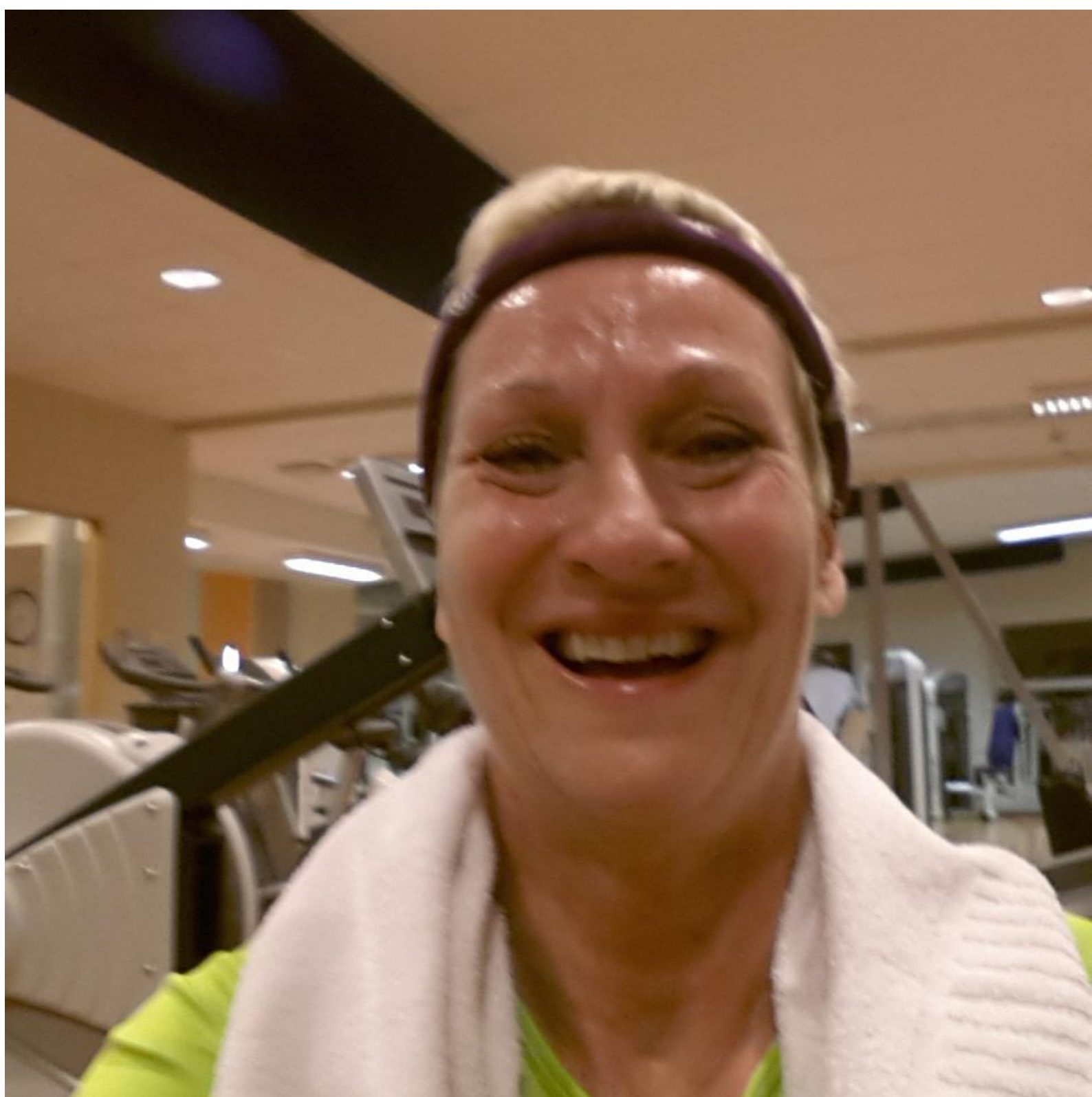


[http://www.elgebrant.se/
fotodagbok.html](http://www.elgebrant.se/fotodagbok.html)

Lånar den här Gråbilden av Eric idag!





Jag börjar min dag med 5 km roddmaskin. Det blev ett Tisdagsspinnpass också såklart! Men dåligt med foton idag. Saknar min lilla Kamera! Måste få till en lösning på detta på torsdag.



**Ernst gjorde ett besök i Väderstad idag.
Vallakväll hos Axelssons.
Som vanligt Välbesökt!**



VASALOPPSKONTROLLEN

100 dagar kvar!

Snart är det bara 100 dagar kvar till årets stora utmaning. Har du kommit igång med förberedelserna, sett över utrustningen och bokat träningsläger? Passa på att önska dig det som saknas av tomten. Tränings saker är bra julklappar till dig själv och andra. Nya funktionskläder, en bok om Vasaloppet eller kanske en startplats till något av sommarens lopp. Allt får plats under granen.

November tips

- Träna skidgång i en backe
- Boka träningsläger
- Se över din utrustning

**Detta kom på mailen idag.
Det känns som att det skulle vara kul med lite kyla snart....**

Det är förvånansvärt
vad många i vår egen
ålder är äldre än
vad vi själva är!





*När man tänker för mycket kan
man ibland skapa problem som
inte fanns där från början*

