

http://www.lutfisk.nu/vad_varje.shtml



**Annadagen! Grattis Alla Anna!
Men Anna dagen är ju också dagen då
den torkade långan ska börja sin färd
mot att bli Lutfisk. På länken ovan kan
du som vill läsa allt om Lutfisk!**



**Det var inte lönt att
tända mina ljus idag.
Jättelampan gav ett
Underbart ljus!**



Dagens Glada LunchSpinnare! Vi fick ett Härligt Svettigt Pass!

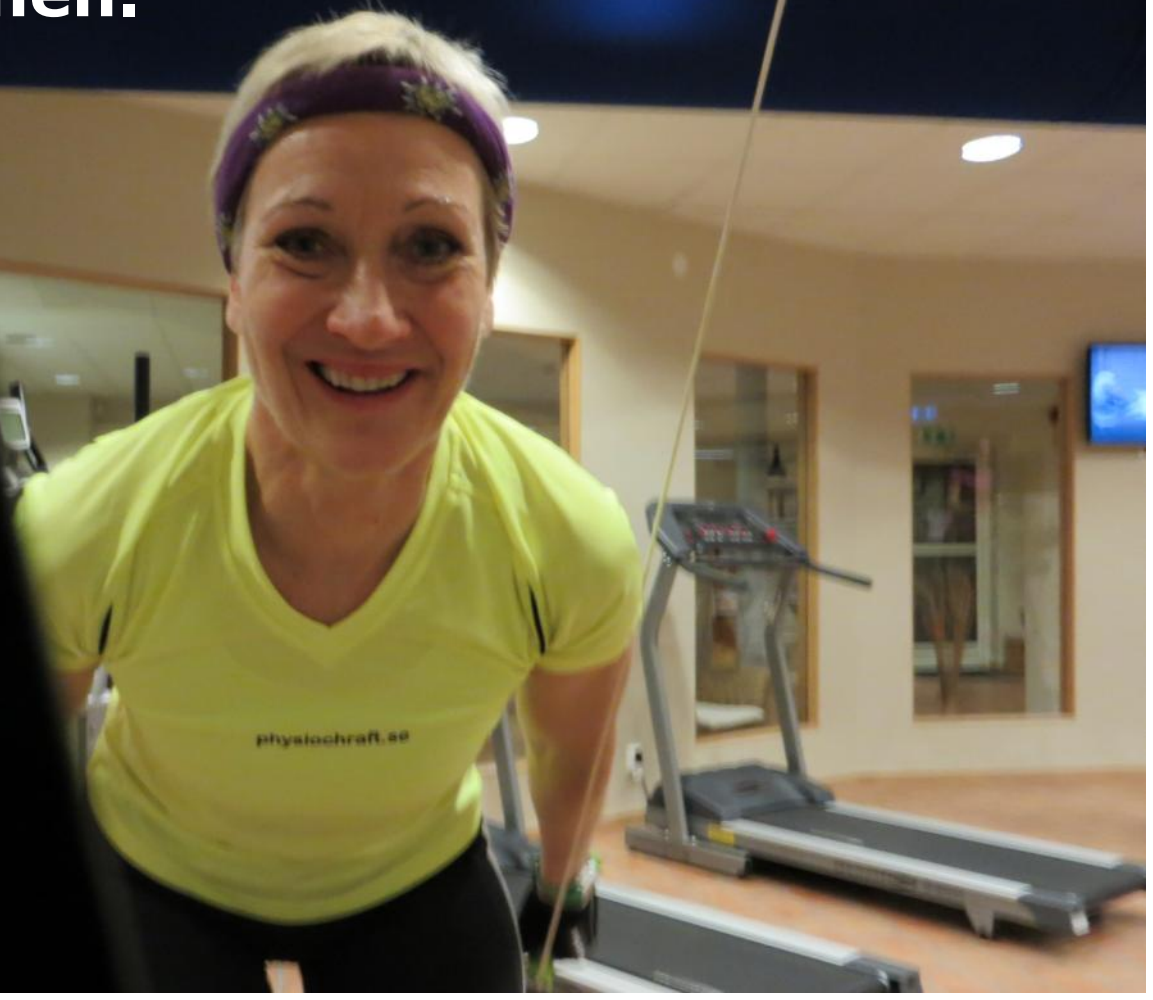


SUR!!

Idag ville inte min smarta telefon prata med mig :-)



**Bra Jobbdag
kan gärna
avslutas med
Bra träning!
Intervaller i
stakmaskinen.
5 X 1000
meter.
Känns
Kanonen!**





Jag tycker man
borde få
**lämna
tillbaka**
kalorierna från
saker som
inte var så
goda som
man trodde.

Vi har
kraften
Dela vidare!