


Innan tisdagen blev till onsdag blev det ett besök hos Karlavagnen som handlade om Längdskidåkning. Fick berätta om Vasaloppet China.



Onsdag utan orientering blir onsdag i
Roddmaskinen.
5 km och sedan
Goe Frukost på Hotellet!





Efter besöket på jobbet satte jag mig i bilen igen för att köra söderut för att sedan åka norrut.

Fast innan transporten går norrut
igen ska jag inom och hämta "fynd"
från helgens auktion hos Joakim.



Jag har tittat efter en spegel till Rosa.
Det blev i form av en Pigtittare.
Fin tycker jag!



**ENNIG
MAGASINET**

NYHET

Fotmassage

699:-
ord 799:-

NYHET

TENSI



Så har jag förflyttat
mig norrut och
Välkomnas så här!



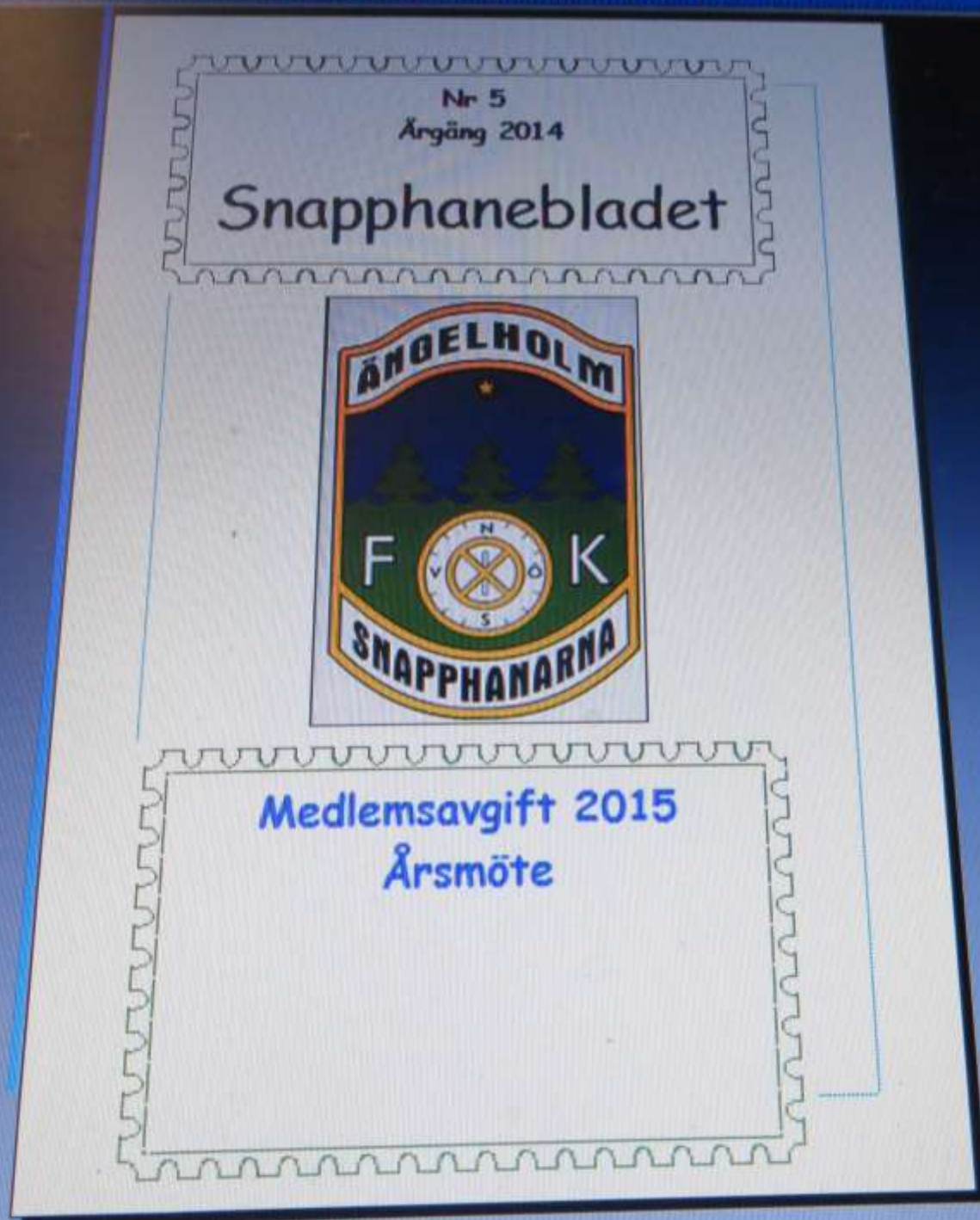
Detta var ju också ett Välkomnande!



中国签证申请服务中心
Chinese Visa Application Service Center

Då är Alla papper i ordning
för vår resa Österut!

Det bästa med att åka tåg är att tiden kan användas. I dag var det ett Snapphaneblad som skulle slutföras.





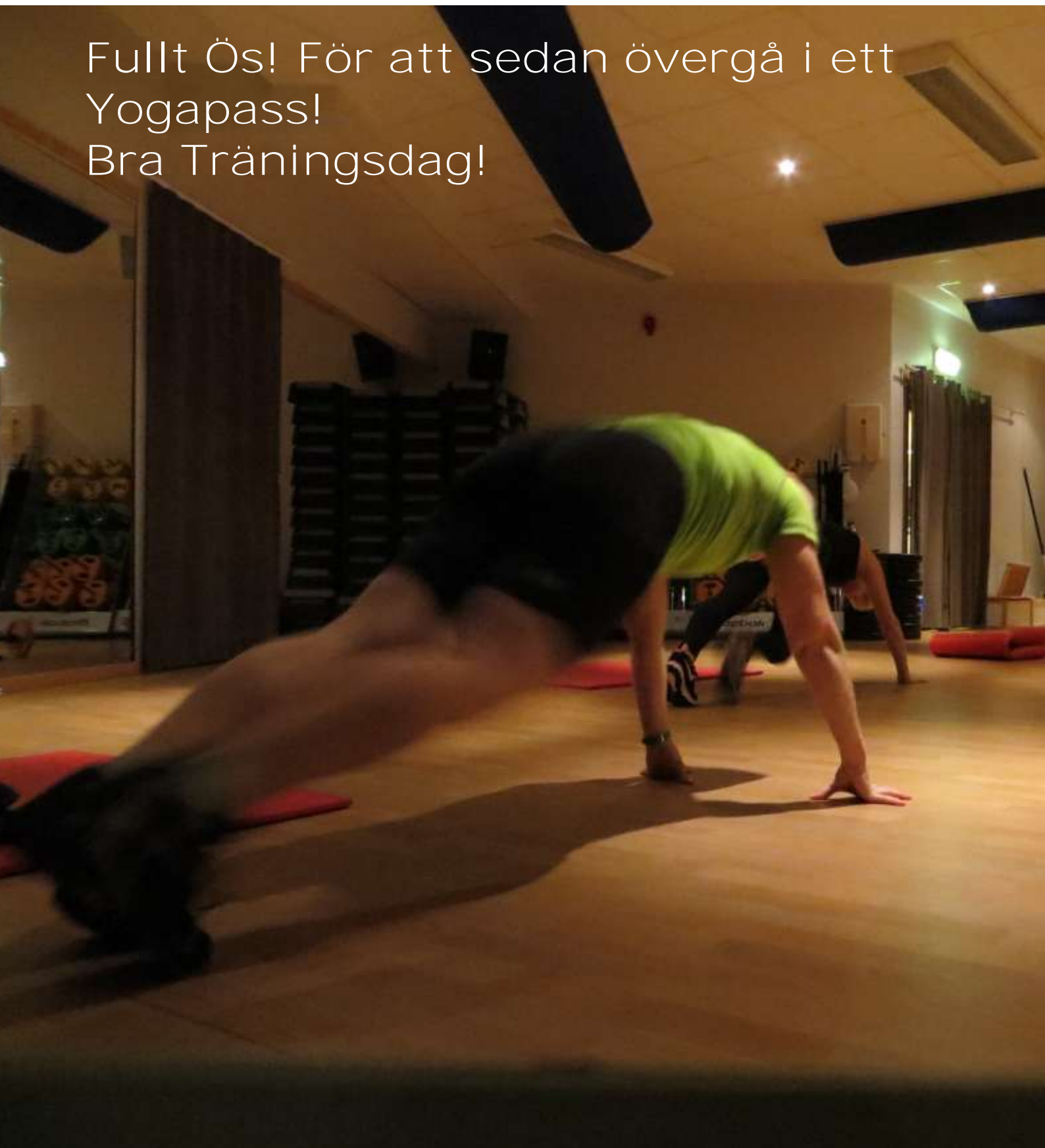
Men det blev inte
helt klart idag
heller.....

Skönt med en
Tupplur!

Tillbaka till jobbet igen. Men inte för **så mycket jobb... Men lite mer träning** blev det idag. Först ett Styrkepass med Tabata.



Fullt Ös! För att sedan övergå i ett
Yogapass!
Bra Träningsdag!





Kroppen är vårt mest värdefulla redskap och den vet oftast bättre än vi själva vet. Det gäller att kunna tolka dess språk. (Sanna Ehdin)