

A person wearing a bright yellow jacket and a dark cap is riding a bicycle on a wooden boardwalk path. The path is made of several parallel wooden planks and winds through a lush, green forest. The trees are tall and thin, with dense foliage. The ground is covered in low-lying green plants and moss. The sky is overcast and grey. The overall scene is a peaceful outdoor setting in a forest.

**Fredag i Sälen. Efter morgonjogg och frukost tog Ernst och jag en liten testcykeltur i terrängen. Det kändes bra! Inte allt för blött här uppe.**

**Lite dimma som rullar  
ner från fjället.**



**På eftermiddagen var vi på en  
föreläsning om MTB cykling,  
Sen fick man provcykla. Ernst  
far fram så att kameran inte  
hängde med.**



**På eftermiddagen tittade vi på en sprinttävling. Ernst passade på att provsitta ledarstolarna innan tävlingen. Vi hade ju provcyklat banan innan.....**



**Sprinten är igång!**

**En Nöjd Jonas Bauer vid Prusbordet under pågående EurosportSprint. Även Proffsen kliver av i vissa uppförsbackar.**



**Uppladdningskväll med PastaBuffe och underhållning.**

**Martin Stenmark och Andreas Danielsson berättade om en cykeltävling i Nepal.**

**Sen körde Martin Stenmark en kanon show!**

