

## Onsdagsträning

Jag bestämde inför 2010 att jag skulle avsätta tid för distansträning mitt på dagen på onsdagarna det här året. Det har fungerat bra så här långt!

Idag blev det skidåkning vid havet med utgångspunkt i Sibirien. Jag åker på mina 20 år gamla vallningsfria skidor. Dom fungerar riktigt bra!

[www.snapphanarna.se](http://www.snapphanarna.se) Snapphanarna lägger jättefina spår med skoter i hela Kronoskogen. Det är bara att ta på skidorna och åka iväg. Helt underbart!

I skogen träffade jag kompisarna: Mozart, Leva, Hilda, Nemo och Tian med matte Lotta.



Försök till foto av mig själv med Klitterhusbryggan i bakgrunden..... 😊

Jag fick ihop 15 km, så det blev ett hyfsat distanspass.

Tillsammans med morgonens 30 minuter intervallträning på löpbandet så blev det godkänt i träningsdagboken.