




Sprintorientering  
i Maria Park.



Orienteringen idag var en del av Tre Skåningar och En Dansk. Jag nöjde mig med idag och tog en Öppen 5. Här ett av mina turnummer.

A woman with blonde hair, wearing a green and blue cycling jacket with 'K S' and 'inarna' visible, is talking on a mobile phone. She is standing in a grassy area with other people and bicycles in the background. A tall blue banner with the letters 'O', 'K', 'S', 'T', 'I', 'G', 'E', 'N' is visible on the left. The background is filled with dense green trees.

Klubbkompis Anna  
har sprungit alla  
fyra tävlingarna  
och väntar nu på  
sin son.  
Sen ska hon hänga  
med på simningen  
i eftermiddag.  
Bra Jobbat!

Men innan simningen  
fick jag ett uppdrag till.  
Ko och Kalv som skulle  
ut på bete.





Ut och leta upp  
Flocken.

Sista organiserade  
simträningen innan  
Vansbro.

Vi har fått en fölgebåt så vi  
tar simning över sjön.



Alltid lite extra spännande att simma tvärs över sjön.




A photograph of a lake with a dense forest in the background. Three people are visible in the water, wearing life jackets and helmets. The water is dark blue with ripples. The forest is lush green, and there are tall reeds along the shoreline. The sky is overcast.

Så har vi bara  
tillbaka kvar...





Dagens tuffingar!  
Alla kom fram och åter över  
sjön. = 2000 meter!

A close-up photograph of a man wearing a white cap and a plaid shirt, smiling broadly. He is on a sailboat, with the rigging and other sailboats visible in the background under a clear blue sky. The text is overlaid on the left side of the image.

Ernst har  
tillbringt  
helgen på en  
segelbåt.  
Ser ut som  
om solen har  
varit  
framme!

HOPPET  
uppträder  
vid horisonten  
i form av en  
helt ny dag.

