



Hej!

Idag blev det av, skridskoåkningen alltså. Igår blev det ju bara en promenad i snöblasket, ganska härdande det också. Men som sagt idag var det ju lovat sol, så vi åkte iväg till Krankesjön. Solen var ganska blek, men det var vindstilla och isen var hyfsat bra. Lite knudor här och där, det sjöng lite otäckt ibland och lite sprickor här och var men enligt säkra källor var den tjock nog utom på mitten där några svanar höll vattnet öppet. Vi åkte två varv runt sjön det tog ca 75 minuter.

Enligt kompis Hasses GPS är ett varv 7 km. Inte särskilt konditionskrävande på vingliga ben till att börja med, men det blev bättre efter hand. Vi klarade oss utan vurpor, men en ambulans kom och hämtade en man som brutit höften. Vi nöjer oss med träningvärk. Tyvärr hade vi ingen fika med så det fick anstå tills vi kom hem. Då tittade på finalen på Tour de ski, dom lär nog också få träningvärk.

Anki 090104