

YDDINGELOPPET 2011.

Läs Magnus berättelse och njut av bilderna.



Som vanligt det perfekta avslutning loppets för säsongen, åtminstone för somliga.

* Tack för den fina LLIF "Beachflaggan" som vi kunde samlas kring, min endorfinnivå stiger när vi träffas o springer tillsammans, tack för det goda sällskapet ute i spåret.

* Man måste ha lite tur med formen och inte vara skadad. Det är nog det svåraste, speciellt när all träning går ut på att öka successivt vilket i och för sig är bra men ingen kan ju tala om när man skall sluta öka.

* Sedan skall man ha förnuft nog att låta kroppen vila någon gång under säsongen vilket ju passar bra så här efter övergång till vintertid. Vila dock med förnuft, för vila är ju egentligen ett förtillstånd till döden vilket man bör akta sig för.

* Så skall man ha tur med vädret och det hade vi. Det var vindstilla, varmt o skönt. Solen tittade fram och fick de vackra höstfärgerna att lyfta ytterligare en nivå.

* Välorganiserad arrangör. Tack det gjorde ni bra (lite klen högtalaranläggning bara).

* Resultaten hittar ni på www.yddingeloppet.nu, gå nu in där och njut av prestationerna.

Magnus







Själv gick jag promenadklassen 6 km men kunde inte låta bli att jogga lite. Trots att solen lyste med sin frånvaro så var det underbart vackert. Naturen lindades in i ett dis av dimma. Det var ögongodis hela sträckan.

Som vanligt var några nöjda med sina resultat, Magnus sprang jättebra och var som vanligt hög på endorfinerna. Katarina som tyckte att kroppen "la av" efter 3 km var besviken. Ankis ben ville inte riktigt som hon ville och det blir naprapaten sen. Jag tycker att alla som var där gjorde en fin insats och hoppas att vi kan vara där nästa år igen och kanske är vi några till då.

//Siv

111030