



Det var i går et bra felt som møtte opp på rulleskitrening ved Monter kl 18. Knut Ole testet ut tempohjelmen før start, men det var ingen som reagerte på det. Han fant til slutt ut at det var litt **FOR** seriøst 🤪. Feltet dro ut å et passe tempo fra starten, men som alle ganger før så øker farten ganske kraftig etter bare noen kilometer. Så det er utviklet seg til å bli en treningsøkt med høy fart... Stølen kjørere sterkt for tiden, imponerende stayer er han også. Selv med fall er han straks oppe i front. Triathlon Wagener var også i slaget, han var plutselig med i feltet etter en litt tung start i regnværet forrige gang. Høy fart eller ikke - rulleskitrening er morsomt når vi er så mange sammen. Bli med da vel, det er plass til alle! Husk at det på rulleski er lettere å ligge bak, blir nesten som på sykkel. Husk hjelm og refleksevest. Synes alle bør bruke vest når vi er på veien opp Bevergrenda. Farten på bilene er høy. Og så bør vi unngå å gå flere i bredden, var et par ganger i går med noen situasjoner (meg inkludert) hvor vi ikke tar nok hensyn og trafikantene ikke tar nok hensyn til oss. Men husk at det er vi som taper uansett. Bil mot rulleskiløpet = bil vinner...Takk til alle blide BKere som møter på trening.

For meg gikk det litt i rykk og napp i dag, men hadde selv nesten makspuls opp bakken før vendig. Ryggen er fortsatt litt vond etter Birkebeinerløpet - men jeg klarte ikke å ta det med ro da Gjestrud stadig var oppe på siden, en halv rulleskilengde foran... <http://connect.garmin.com/activity/49984963>