

Bilder från 7-mila 2013



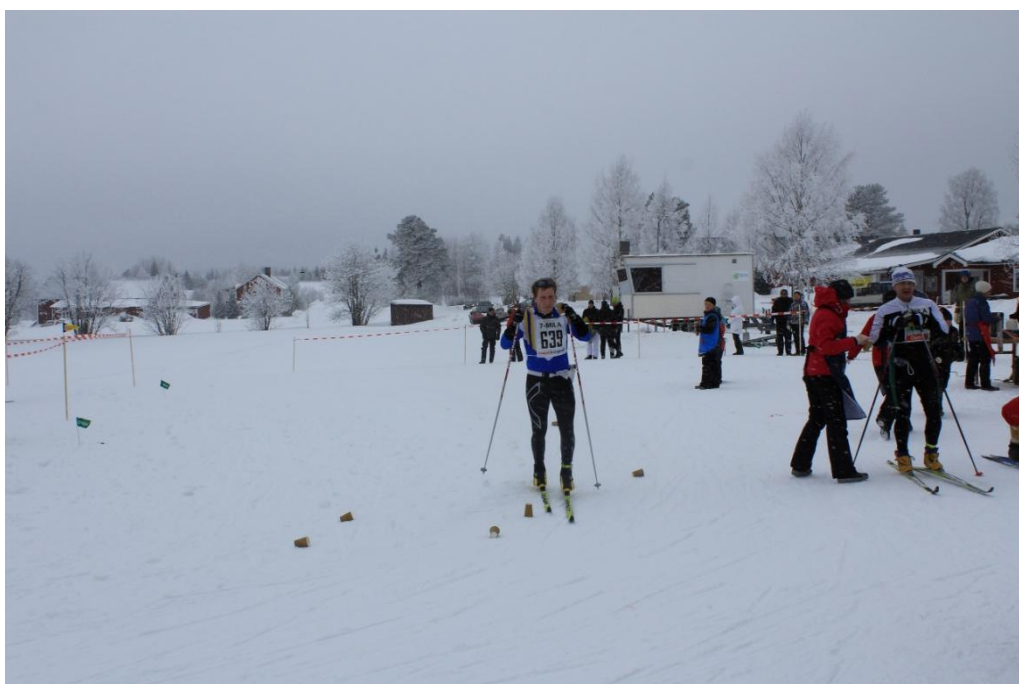
15 minuter till start, -7 grader och nysnö. Göran håller på med uppvärmning inför starten
Grundvax med tre lager kallvalla Vauthi K18 och K15, glider blå Rex med rillning -5-15 grader.



Starten har gått 74 km kvar till Robertsfors.



Eliten passerar Vindeln-Ånäset efter 17 km



Göran passerar Vindeln-Ånäset efter 1.08 och dricker blåbärssoppa och sportdryck.



Göran har passerat Botsmark efter 2 tim 4minuter, vi lägger på en mjukare kallvalla.

Här åker Göran längs vägen och nu blir det lättare spår efter Botsmarksberget. Han har superglid och glider lätt ifrån de övriga skidåkarna.



Överklinten, här får han kaffe och energi-gel, bara 14 km kvar.



Här kommer Göran på upploppet i Robertsfors, trött men ändå nöjd!



Målgång på tiden 5 tim 7 min och 13 sek



Göran Karlsson Umeå OK, ombyte och god köttssoppa hägrar efter målgången!

Text och Bild 2013-03-17 Lennart Karlsson