

Onsdagkväll:



Om ni har några krafter kvar, så lägg alla dom i matchen mot Bollstanäs. Vila kan ni göra hela sommaren, då ni inte heller uppe konditionen förstås. Håll igång minimum tre timmar varje vecka så att ni inte kommer hem som rosa spädgrisar. Vi har många poäng att slåss om i höst!

TEST I JULI!

Preliminärt träningsprogram innan seriestarten 4 augusti mot IFK Vaxholm:

Lördag 28 juli: Träning
Söndag 29 juli: Träningsmatch
Tisdag 31 juli: Träning
Torsdag 2 aug: Träning

Första träningspassen efter sommaruppehållet kommer att börja med löptest. Förbered er!

Hejsan Frejsan!



Vi hälsar **SERGIO MEYER LEIVA** hjärtligt välkommen till Viggan. Sergio har tidigare spelat ytterback och mittfältare i IK Frej och kommer nu att förstärka Viggan när träningarna börjar efter semestern. Med tanke på att en stor del av våra spelare redan har rötter i Frej så skall assimilationen inte innebära några problem. Välkommen Sergio!



Zeke, nu är det dags att leka doktor igen.

Oj då, kära när...

ZEKE I SÄKRA HÄNDER

Loberg låter släppa följande bulletin från Danderyds sjukhus: Zeke får sedan i söndags specialbehandling av Dr. Lolita Hansson, som låter meddela att Zekes vänstra fotled är av ovanför knylan, vilket "jag kommer att behandla

med gips under sex veckor. Jag befarade även en fraktur vid kindbenet, men efter noggrannare undersökning på Karolinska sjukhuset behövs ingen kosmetisk operation. Däremot får han inte snyta sig på två veckor!"



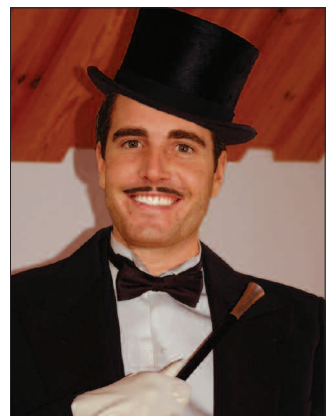
Inga Michelin-gubbar här inte!

Snart är semestern här och många kommer att kasta sig i hängmattorna det första de gör, men ligg inte kvar för länge utan gör som Grabbarna Grus här ovan: Kör hårt och kom tillbaka vältrimmade när vi kör igång med träningen inför höstsäsongensstarten. Första träningspassen kommer att innehålla ett löptest och det vore väl pinsamt att inte klara det.

Madam i damm



En av de många smågrevarna på Östermalm, Mikael von Holstein-Gyttorp, låter hälsa Vikingredaktionen att han kommer att tillbringa sin semester i Karlaplandammen med sin nya Storebro 410 Commander, tillsammans med sin nya guvernant Elsa Fliis. Holstein-Gyttorp hälsar att han kommer att köra 5 vändor i dammen varje morgon och kväll för att vara bäst i test efter sommaren.



Maxat för Max

Max von Richthofen, undre Östermalm, låter hälsa från de innersta utrymmena på Hell's Kitchen att han skall skaka av sig några kilon under sommaren för att kunna slå Holstein-Gyttorp vid testlöpingarna i slutet av juli. "Jag utmanar därför nu alla som vill att Viggan skall vinna sina matcher i höst, att köra järnet under sommaren (och då menar jag inte det järnet förstås) så att vi kommer laddade och i god kondition till träningsstart."