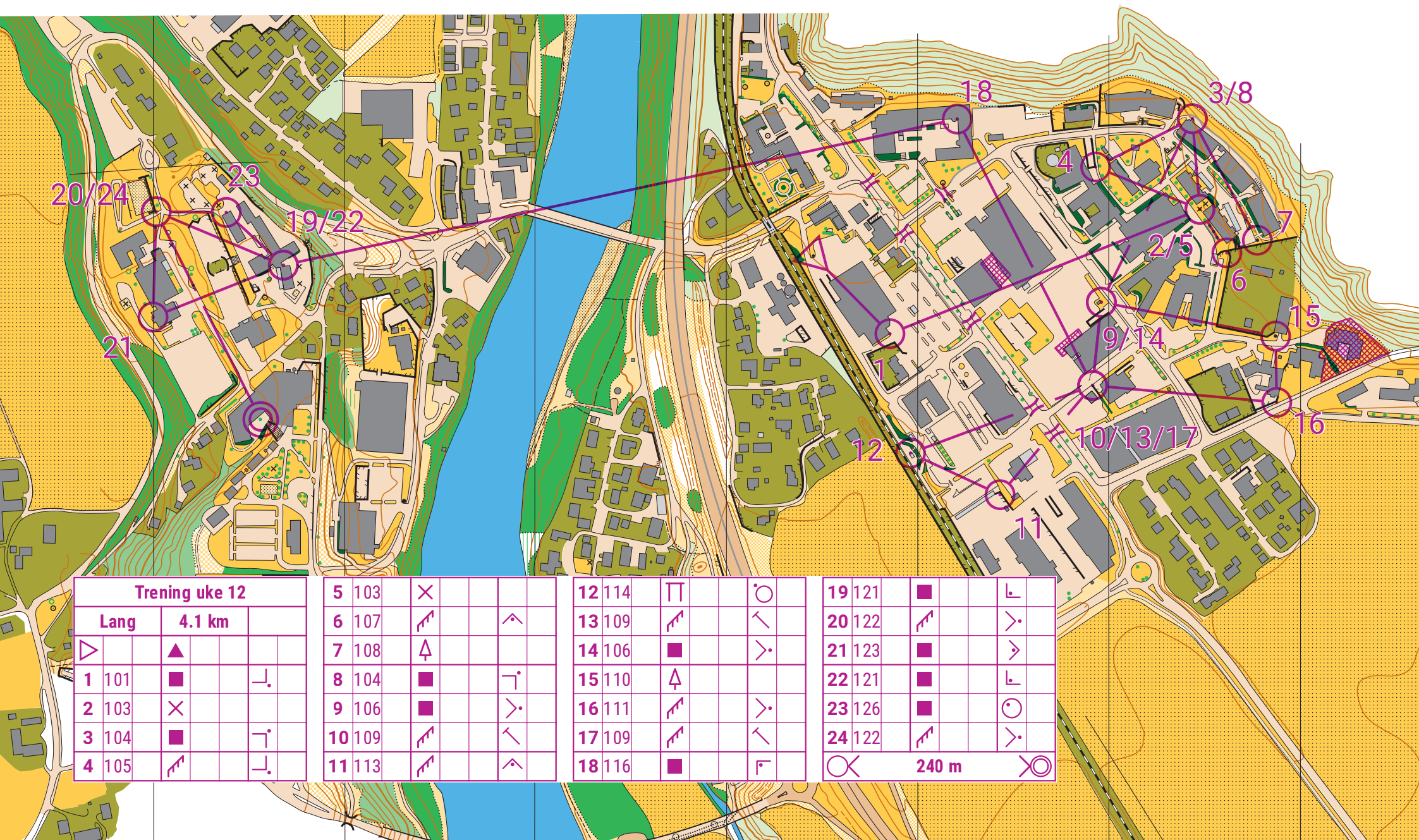


Trening uke 12

Målestokk 1:5 000

Vær forsiktig i trafikken!



Trening uke 12									
Lang			4.1 km						
▷			▲						
1	101		■					└.	
2	103		×						
3	104		■					└.	
4	105		↗					└.	

5	103		×						
6	107		↗					^	
7	108		⬆						
8	104		■					└.	
9	106		■					>.	
10	109		↗					↖	
11	113		↗					^	

12	114		└					○	
13	109		↗					↖	
14	106		■					>.	
15	110		⬆						
16	111		↗					>.	
17	109		↗					↖	
18	116		■					└	

19	121		■					└.	
20	122		↗					>.	
21	123		■					>	
22	121		■					└.	
23	126		■					○	
24	122		↗					>.	
⊗		240 m						⊗	