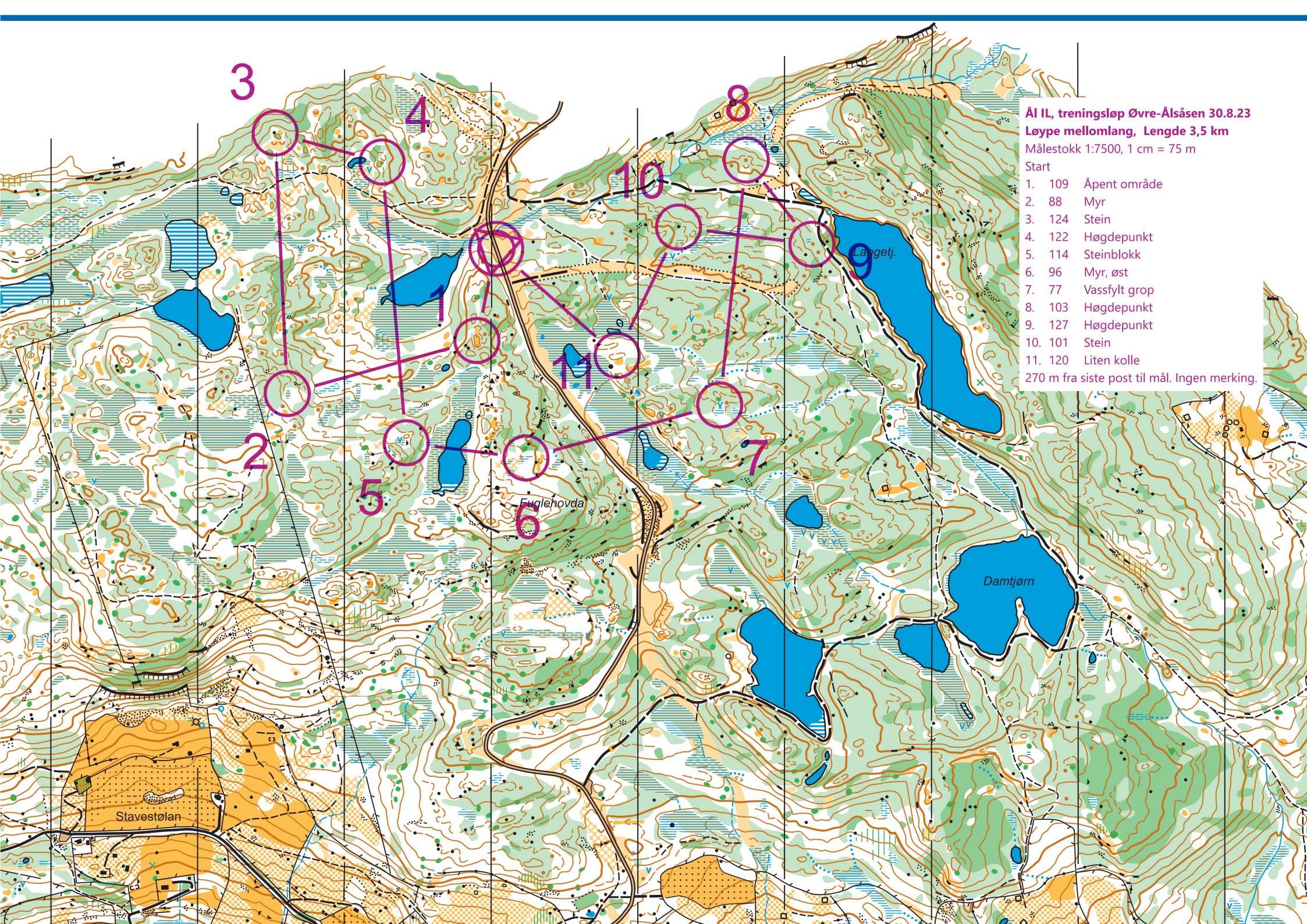




Ål IL, treningsløp Øvre-Ålsåsen 30.8.23

Løype mellomlang, Lengde 3,5 km

Målestokk 1:7500, 1 cm = 75 m

Start

1. 109 Åpent område
2. 88 Myr
3. 124 Stein
4. 122 Høgdepunkt
5. 114 Steinblokk
6. 96 Myr, øst
7. 77 Vassfylt grop
8. 103 Høgdepunkt
9. 127 Høgdepunkt
10. 101 Stein
11. 120 Liten kolle

270 m fra siste post til mål. Ingen merking.