

Målestokk 1:7500

Ekvidistanse 5 m

Treningsløp 14.-17.5.2020

5,1 km utfordrende		5,1 km		
▷				
1	31	←	rw	4 m
2	32	▲		0,75
3	33	▲	▲	0,75
4	34	∩		
5	35	▲		1 m
6	36	•		
7	37	rw		2 m
8	38	≡		
9	39	▲		1 m
10	40	↘	•	
11	41	○		
12	42	←	∩	
13	43		∩	
14	44		≡	
15	47		•	
16	45	∩		

60 m