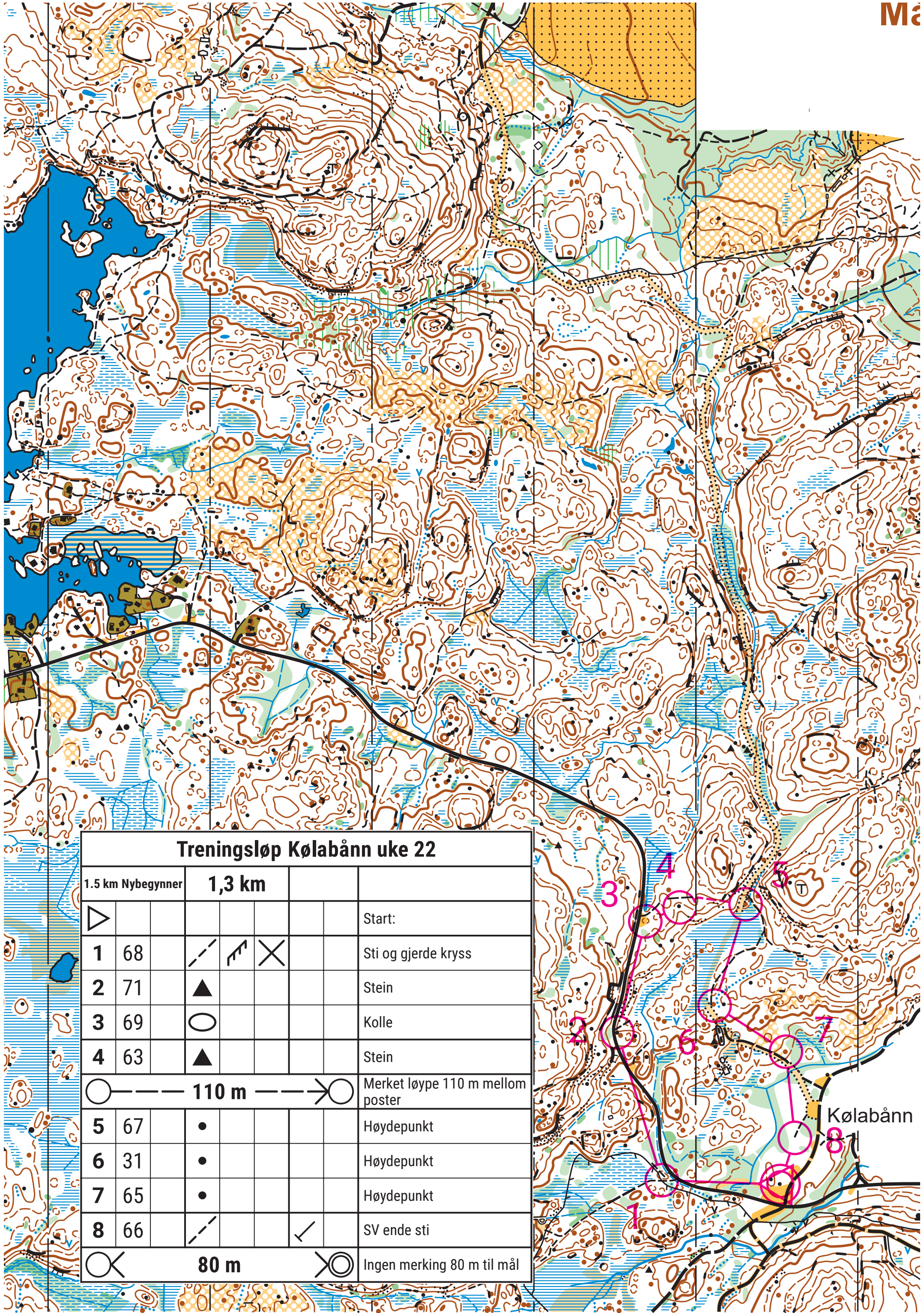




Treningsløp Kølabbånn uke 22									
1.5 km Nybegynner			1,3 km						
								Start:	
1	68							Sti og gjerde kryss	
2	71							Stein	
3	69							Kolle	
4	63							Stein	
			110 m						Merket løype 110 m mellom poster
5	67							Høydepunkt	
6	31							Høydepunkt	
7	65							Høydepunkt	
8	66							SV ende sti	
			80 m						Ingen merking 80 m til mål