

Treningsløp Kølabbånn 1:7500

5 km 1:7 500

4,6 km

▷					
1	31	▬			
2	32	•			
3	33	∩			
4	34	↙▲			
5	35	▲			
6	36	▲			
7	37	⋯			↘
8	38	∩			
9	39	∩			
10	40	▲			
11	41	∩			
12	42	▬			
13	43	▲			
14	44	○			
15	45	∩			
16	46	↘			✓
⊗	80 m	⊗			

