

Treningsløp

3		3,0 km			
▷					
1	1	↗		└	
2	5	▲			
3	8	▲			
4	2	▲			
5	5	▲			
6	9	•			
7	10	≡		└	
8	11	▲			
9	12	≡		└	
10	13	▲			
11	7	↗		∨	
⊗	220 m				⊗

