

Treningsløp					
5		5,0 km			
▷					
1	14	×			
2	15	≡		└	
3	16	▲			
4	17	▲			
5	18	┐			
6	11	▲			
7	19	•			
8	12	≡		└	
9	10	≡		└	
10	20	×			
11	6	▲			
12	12	≡		└	
13	13	▲			
14	7	↗		↘	
⊗	220 m				⊗

