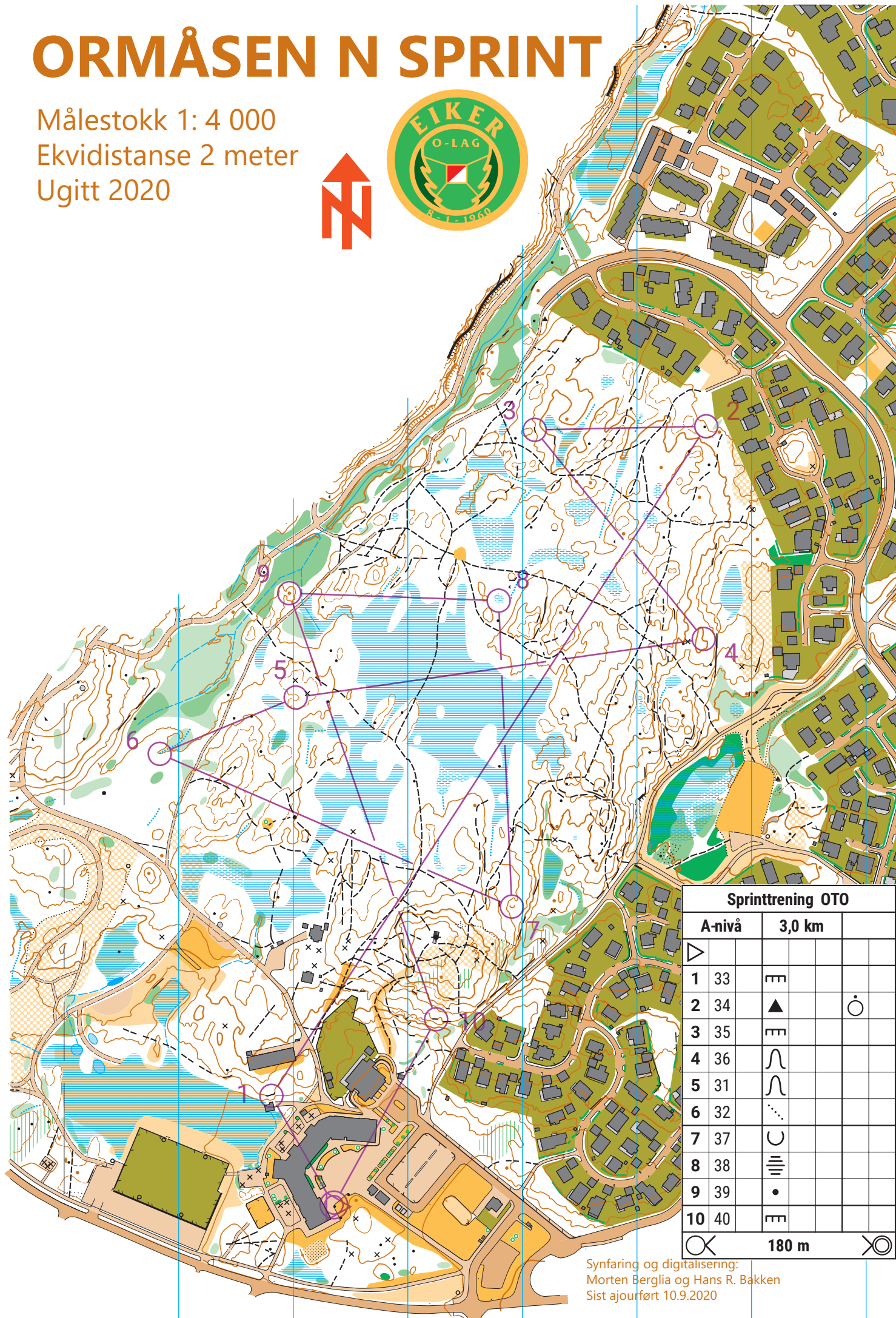


# ORMÅSEN N SPRINT

Målestokk 1: 4 000

Ekvidistanse 2 meter

Ugitt 2020



## Sprinttrening OT0

| A-nivå |    | 3,0 km |   |
|--------|----|--------|---|
| 1      | 33 | ≡      |   |
| 2      | 34 | ▲      | ○ |
| 3      | 35 | ≡      |   |
| 4      | 36 | ∩      |   |
| 5      | 31 | ∩      |   |
| 6      | 32 | ⋯      |   |
| 7      | 37 | ∪      |   |
| 8      | 38 | ≡      |   |
| 9      | 39 | •      |   |
| 10     | 40 | ≡      |   |



180 m



Synfaring og digitalisering:  
Morten Berglia og Hans R. Bakken  
Sist ajourført 10.9.2020