

Treningsløp natt 6.10.2022

1:7 500 - 5m ekv

4 km		3,7 km				
▷		↗	↘	Y		
1	151	↗	↘	Y		
2	152	●				
3	156	≡		⊙		
4	157	∩				
5	158	▲		⊙		
6	159	∩				
7	165	∩				
8	161	○				
9	162	⊖		⊙		
10	155	●				
⊙		180 m			⊙	

