

1:7500

Treningsløp uke 23

A kort 3,8 km

120 m

100 m

1	105	↓	▲		
2	124	↑	...		⊥
3	118		≡		
4	106		...		⊥
5	109		∩		
6	112		≡		
7	100		○		○

100 m



Spiten
skileik

Hokksun

øsland-
tra

