



1:7500

Treningsløp uke 23									
C nivå			2,7 km						
----- 120 m ----->△									
▷									
1	87		▲						
2	88	↓	≡						
3	92		≡						
4	91	↓	≡						
5	93		∩						
6	94	↑	≡						
7	95		○						
8	100		○				⊙		
○----- 100 m ----->⊙									

Grøslan
setra

Spiten
skileik

Ho