

Treningsløp 08.09.22 Kølabbånn						
Nybegynner (rekrutt)						
Målestokk 1:5000 - Ekv. 5 m						
1,5 km		1,6 km				
▷		↗	↘			Start: vei og sti
1	150	▲				Stein
2	151	↗	↘	×		Sti kryss
3	152	≡				Skrent
4	153	○	↗			Kolle og sti
5	154	⋈	≡			Bekk og myr
6	155	↗	↘	Y		Sti dele
7	156	↗				Sti
 300 m				Ingen merking 300 m til mål		

