



Treningsløp 4. mai 2023 - Spiten									
Målestokk 1:7500 - Ekvidistanse 5m									
	3 km			2,5 km					
▷									
1	150			×					
2	151			▲			○	○	
3	153			●			○	○	
4	154			/		×	○	○	
5	160			E			○	○	
6	161			E			○	○	
7	162			■			○	○	
8	163			●			○	○	
9	152			▲			○	○	
10	158			/		×			
11	165			▲			○	○	
12	164			●			○	○	
13	159			/		×			
○	80 m						○	○	

Grøslan-
setra

Spiten
skileik

5 km: Hogst
ved post 9

