

Treningsløp 30.05.2024									
M 1:5000									
1.5 km		1,3 km							
▷									Start:
1	150	—	—	—	—	—	—	—	Sti og bekk kryss
2	151	—	—	—	—	—	—	—	Sti kryss
3	168	▲							Stein
○ — 100 m — ○								Merket løype 100 m mellom poster	
4	162	▲							Stein
○ — 130 m — ○								Merket løype 130 m mellom poster	
5	170	▲							Stein
6	152	▲							Stein
7	153	—	—	—	—	—	—	—	Sti og bekk kryss
8	154	—	—	—	—	—	—	—	Sti dele
○ — 150 m — ○								Ingen merking 150 m til mål	



Junger

