

220407 Treningsløp Fjell									
A-Lang		4,6 km							
▷									
1	42	∩							
2	62	•				○			
3	65	∩							
4	67	∩							
5	69	∩							
6	60	↙	≡			└			
7	49	•				○			
8	55	∩				○			
9	50	•	•						
10	49	•				○			
11	48	•				○			
12	45	↘	∩						
13	43	≡							
14	64	∩							
15	114	≡				└			
16	128	⊗							
○		120 m		⊗					

