

Trening1				
Svart A		4,5 km		
▷				
1	31	▲		
2	32	↗	▲	
3	33	⌌		⌌
4	34	●		⌌
5	35	▲		
6	36	▲		
7	37	←	○	○
8	38	⌌		
9	39	▲		
10	40	↓	▲	
11	41	⌌		⌌
12	42	▲		
13	43	▲		
14	44	○		
		120 m		

