

NOL treningsløp 05.04.2018

A-kort

3,0 km

▷				
1	124	■		♀
2	131	○		♂
3	138	↓ ▲		
4	140	○		○
5	137	≡		⊥
6	132	•		○
7	120	∩		
8	136	∩		
9	139	∩		
10	127	↗	×	
11	121	≡		⊥
		90 m		⊗

