

Treningsløp 20.06.19								
A			3,0 km					
▷			◇			⊙		
1	135		≡			⊙		
2	137		≡					
3	123	↑	▲			○		
4	129		▲			○		
5	134		●			○		
6	125		∩					
7	135		≡			⊙		
8	131		○			○		
9	121		⊏			⊏		
10	126		○			○		
11	122		∩					
12	136		○			○		
13	130		≡			⊙		
14	133		●			○		
✕			420 m					◎