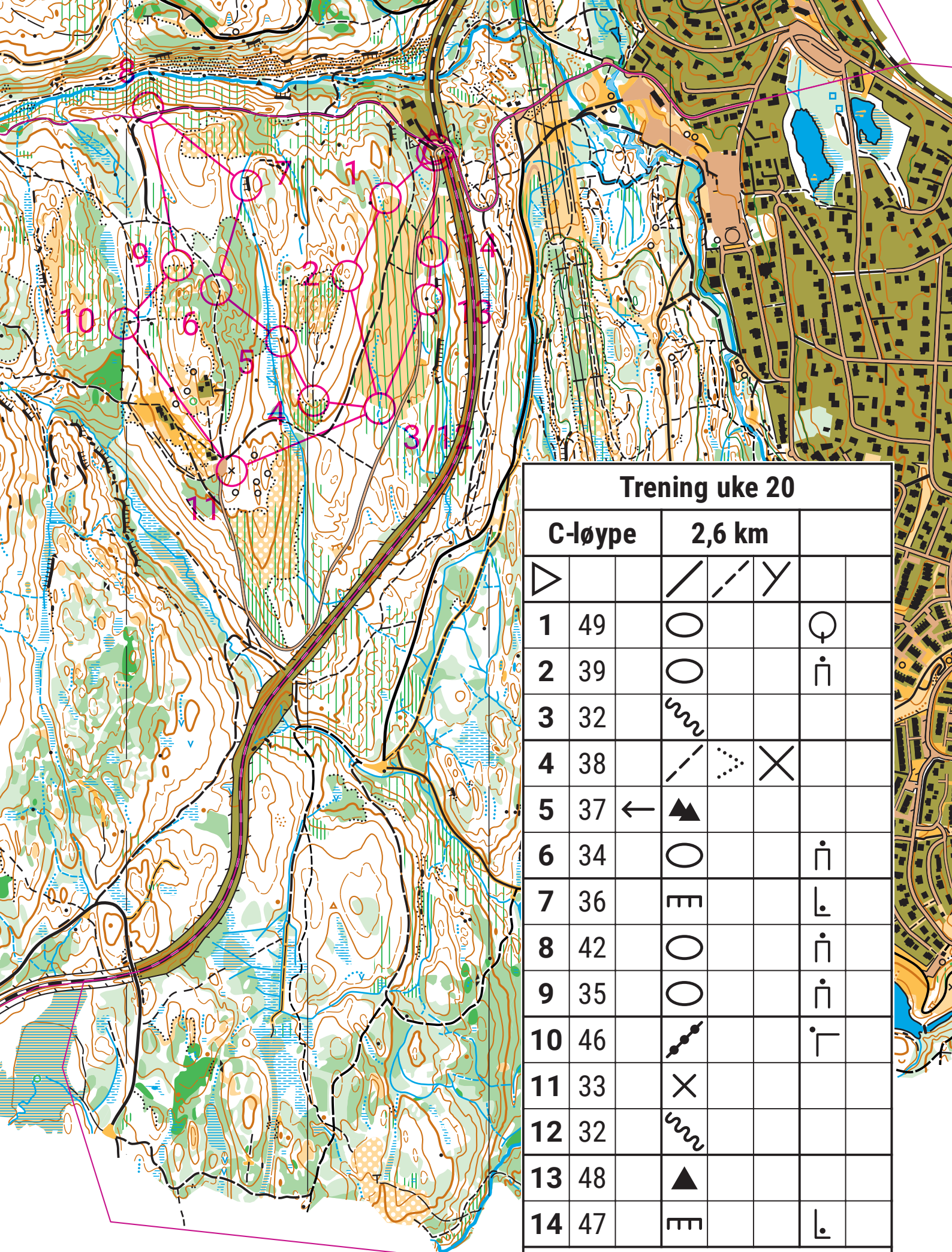




Trening uke 20									
C-løype			2,6 km						
▷			/	/	Y				
1	49		○			Q			
2	39		○			ñ			
3	32		~						
4	38		/	▷	X				
5	37	←	▲						
6	34		○			ñ			
7	36		≡			L			
8	42		○			ñ			
9	35		○			ñ			
10	46		●			Γ			
11	33		X						
12	32		~						
13	48		▲						
14	47		≡			L			
⊗			160 m			⊗			