



**Trening uke 20**

B-løype		3,5 km				
▷		/	/	Y		
1	49	○				⊙
2	60	▲				
3	37	←	▲			
4	35	○				⋈
5	46	⋈				⋈
6	50	≡				⊥
7	51	▲				
8	52	≡				⊥
9	56	≡				⊥
10	58	⋈				↗
11	57	≡				⊥
12	67	▲				
13	52	≡				⊥
14	53	○				⋈
15	54	↘	▲			
16	33		×			
17	59		∩			
18	55		○			⋈
19	38		/	⋈	×	
20	48		▲			
21	47		≡			⊥

⊙ 160 m ⊙