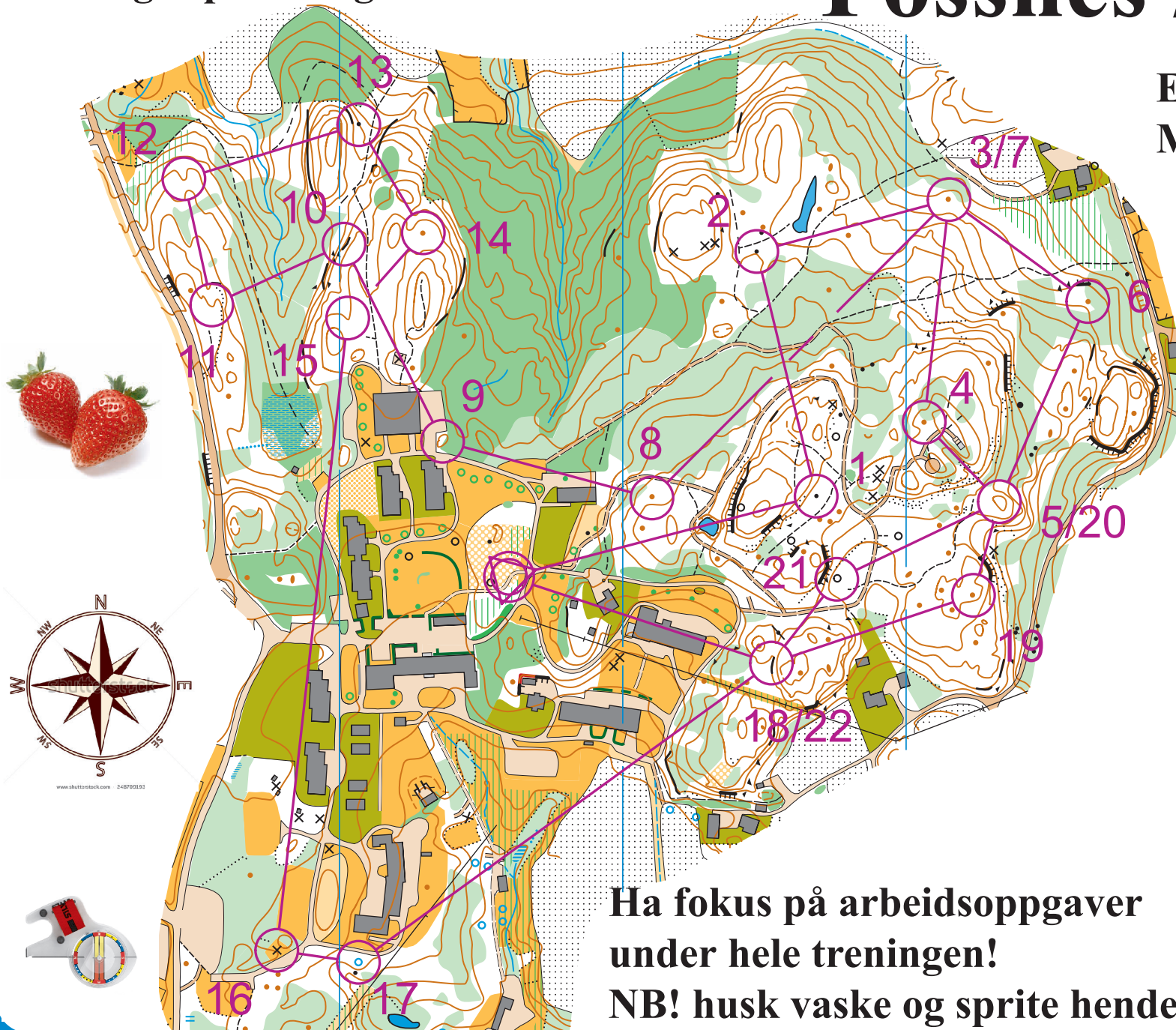


Treningsløp torsdag 27 mai 2020.

Fossnes / Valberg

Ekvidistanse 2.5 m

Målestokk 1:4000



Treningsløp 28 mai 2020

A		3,6 km		
▷				
1	31	▲		○
2	32	▲		○
3	33	•		○
4	35	•		○
5	36	○		
6	34	•		○
7	33	•		○
8	48	•		○
9	49	○		
10	44	≡		⌋
11	43	∩		
12	42	∩		
13	41	▲		○
14	40	•		○
15	45	∩		
16	46	×		○
17	47	∇		○
18	39	≡		⌋
19	37	▲		○
20	36	○		
21	38	○		○
22	39	≡		⌋
		190 m		

Ha fokus på arbeidsoppgaver under hele treningen!

NB! husk vaske og sprite hender.