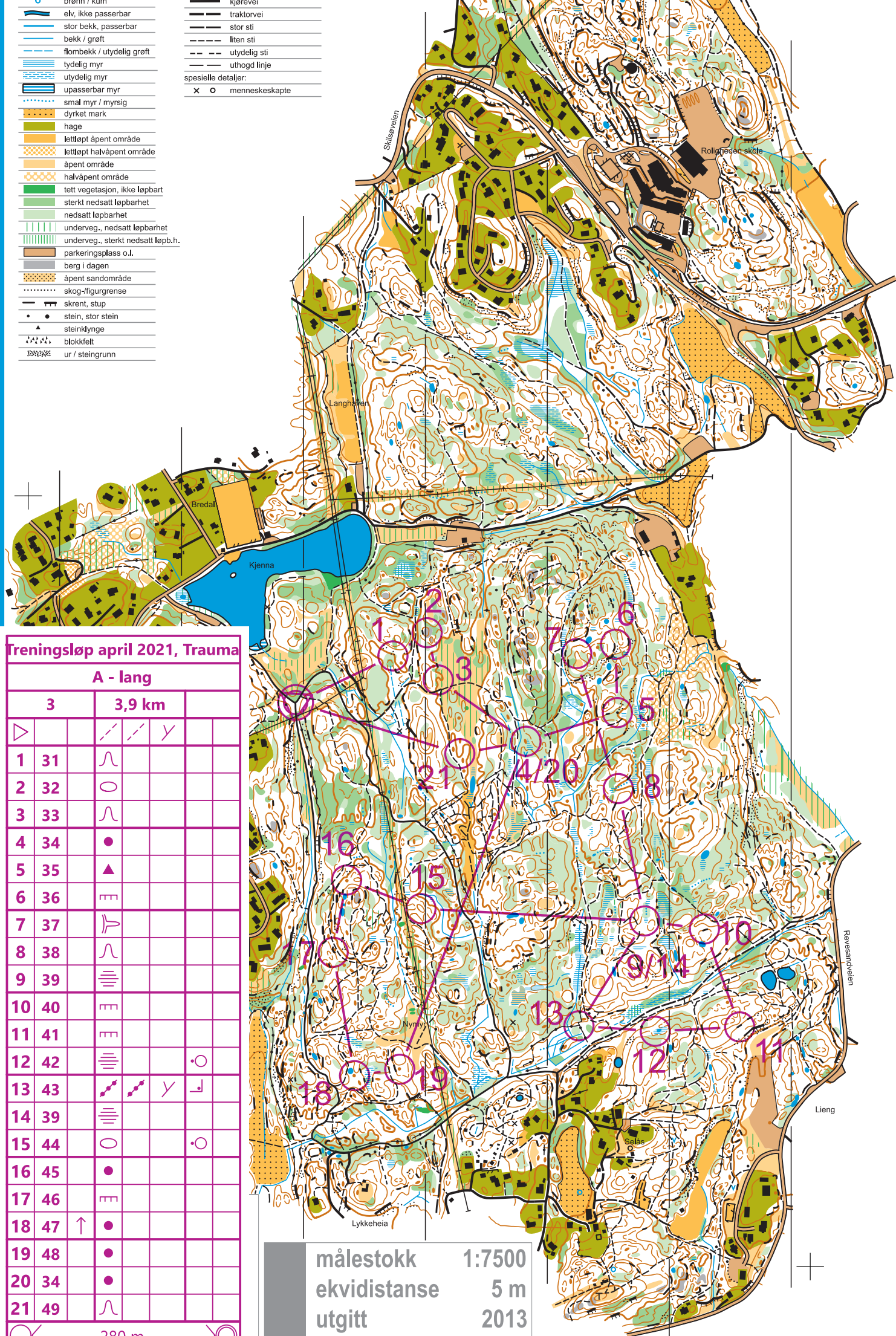


brønn / kum	kjørvei
elv, ikke passerbar	traktorvei
stor bekk, passerbar	stor sti
bekk / grøft	liten sti
flombekk / utdelig grøft	utdelig sti
tydelig myr	uthogd linje
utdelig myr	spesielle detaljer:
upasserbar myr	x o menneskeskapt
smal myr / myrsig	
dyrket mark	
hage	
lettøpt åpent område	
lettøpt halvåpent område	
åpent område	
halvåpent område	
tett vegetasjon, ikke løpbar	
sterkt nedsatt løpbarhet	
nedsatt løpbarhet	
underveg., nedsatt løpbarhet	
underveg., sterkt nedsatt løpbarhet	
parkeringsplass o.l.	
berg i dagen	
åpent sandområde	
skog-figurgrense	
skrent, stup	
stein, stor stein	
steinklynge	
blokkfelt	
ur / steingrunn	



Treningsløp april 2021, Trauma

A - lang

3		3,9 km		
▷		↗ ↘	Y	
1	31	Λ		
2	32	○		
3	33	Λ		
4	34	●		
5	35	▲		
6	36	≡		
7	37	≡		
8	38	Λ		
9	39	≡		
10	40	≡		
11	41	≡		
12	42	≡		○
13	43	↗ ↘	Y	└
14	39	≡		
15	44	○		○
16	45	●		
17	46	≡		
18	47	↑	●	
19	48	●		
20	34	●		
21	49	Λ		

målestokk 1:7500
ekvidistanse 5 m
utgitt 2013

280 m