



BMOL-träning 13-15/9			
Lång	5,9 km		
▷			
1	31	▲	○
2	32	∩	
3	33	≡	└
4	34	•	○
5	35	•	○

6	42	∩		
7	37	▲		○
8	36	○		○
9	38	↓	≡	└
10	43	↘	≡	└
11	40	≡		└
		○	310 m	○