



BMOL-träning Ekeberg 18-20/4

Svår 5,5 km		5,5 km			
▷		◇		└	
1	31	∩			
2	38		▲		○
3	35	∩			
4	39	▲			○
5	44	∩			
6	40	▲			○
7	41	●			○
8	42	○			○
9	43	←	≡		└
10	32	▲			○
⊗		450 m		⊗	

1:7500