



Träning 2023

	Korta	3,3 km		
▷		↘		
1	43	▲		○
2	41	←	○	○
3	33	▲		○
4	38	≡		⊥
5	35	∩		
6	34	≡		⊥
7	31	•		○
8	44	←	○	○
9	36	≡	•	○
○	350 m		○	