



Träning 2023

	Lång	5,0 km		
▷		↗		
1	42	▬		⊥
2	32	•		⊙
3	38	▬		⊥
4	41	←	⊙	⊙
5	43	▲		⊙
6	35	∩		
7	34		▬	⊥
8	31	•		⊙
9	44	←	⊙	⊙
10	36		•	⊙
11	37	↗	↗	γ
⊗				⊗
170 m				