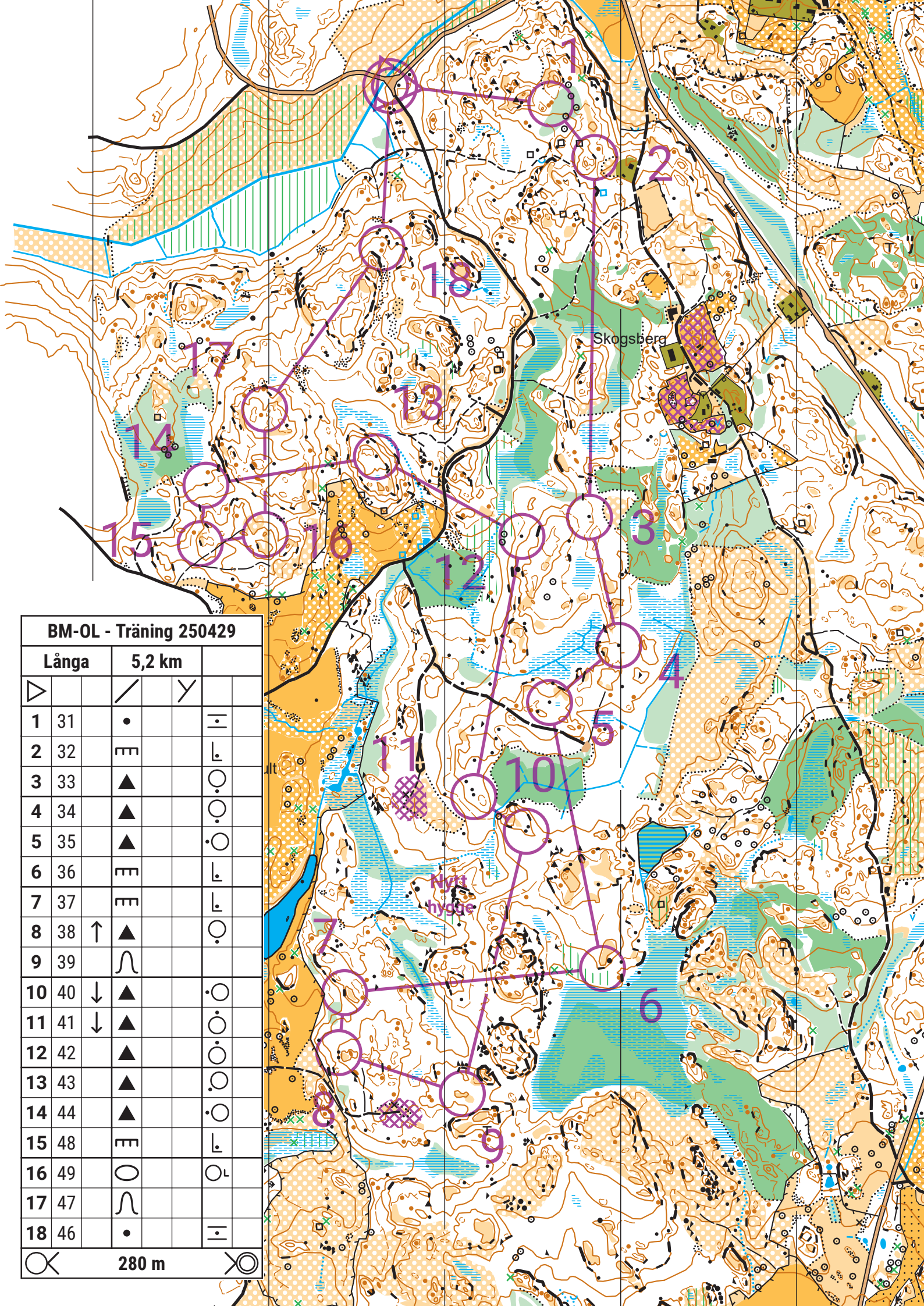

BM-OL - Träning 250429							
Långa			5,2 km				
▷			/		Y		
1	31		•			⊥	
2	32		⊓			⊾	
3	33		▲			○	
4	34		▲			○	
5	35		▲			•○	
6	36		⊓			⊾	
7	37		⊓			⊾	
8	38	↑	▲			○	
9	39		∩				
10	40	↓	▲			•○	
11	41	↓	▲			○	
12	42		▲			○	
13	43		▲			○	
14	44		▲			•○	
15	48		⊓			⊾	
16	49		⬭			○L	
17	47		∩				
18	46		•			⊥	
◯<			280 m			>◎	