

Elitträning 2017-05-09				
Bana 1		5,5 km		
-----		610 m →▷		
▷		↘		
1	42	↘		
2	43	○		○
3	32	∇		
4	44	T		
5	45	○		○
6	34	○		
7	33	↘		
8	44	T		
9	35	•		○
10	36	∩		
11	37	○		○
12	38	↘		
13	35	•		○
14	46	▲		○
15	39	E		└
16	40	↘		
17	48	▲		○
18	35	•		○
19	41	∇		
20	47	≡		○
21	31	≡		T

○ 240 m ○

