



Oppenåsen Trening

Lang-1		6,3 km	
▷		○	
1	31	∩	
2	32	∩	
3	33	∩	
4	34	∩	
5	35	∩	
6	60	≡≡	
7	61	∩	
8	68	≡≡	

○ ——— 200 m ——— ▷

▷		○	
21	69	∩	
22	59	≡≡	
23	70	∩	
24	58	∩	
25	53	∩	

○ ——— 180 m ——— ▷

▷			
26	63	↓	≡≡
27	64	↙	≡≡
28	65	↖	≡≡
29	66		≡≡
30	67	∩	

Målestokk - ca 1:4000