



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 — ▷

▷		○			
16	47	∩			
17	48	∩			
18	49	∩			
19	50	∩			
20	51	∩			

○ — 310 m — ▷

▷		○			
9	40	↗ ▲			
10	41	≡			
11	42	≡			
12	43	∩			
13	45	▲			
14	46	→ ▲			
15	62	← ≡			

○ — 550 m — ▷

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

○ — 180 m — ▷

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

○ — 140 m — ○