

ROL-trening				
5. april 22		4,9 km		
▷				
1	34	~		<
2	36	○		
3	41	∩		
4	43	~		┌
5	44	∪		
6	45	○		
7	46	▲	0,5	○
8	47	∩		
9	48	∪		
10	50	∪		
11	46	▲	0,5	○
12	51	×		
○	460 m	○		

18

— lgesen
— lltgreen
— Sunde
& trykk

