



**treningsløp uke 17**

Lang		4,3 km		
▷				
1	31	▲		○
2	32	●		○
3	33	∩		○
4	34	▲		○
5	44	E		L
6	35	●		○
7	36	●		○
8	37	●		○
9	43	▲		○
10	38	≡		○
11	31	▲		○
12	39	▲		○
○		280 m		○

**Målestokk 1:7500**