



Fortsatt vuxenträning				
Gul 4		2,8 km		
▽				
1	43	▲		○
2	46	▲▲		
3	41	▲		○
4	114	≡		○
5	53	▲	▲	≡
6	58	▲		○
7	85	▲		
8	55	▲	▲	≡
9	75	↘	↘	Y
10	73	▲		
		430 m		