



SOK trening uke 21

Rekritt C løype		1,8 km		
▷				
1	54	●		
2	50	●		
3	56	▬▬		└
4	57	▬▬	Y	
5	53	⋈		└
6	59	▬▬		└
7	64	⊗		○
8	65	▲		
9	60	▬▬	Y	
10	61	○		
11	62	○		
12	49	▲		○
13	41	▬▬ ⋈	X	
○		110 m		○

