



SOK trening uke 21

Rekrutt N-løype		1,5 km		
▷				
1	55	— / —	Y	
2	56	≡		L
3	57	— / —	Y	
4	58	~		I
5	59	≡		L
6	60	— / —	Y	
7	61	○		
8	62	○		
9	63	∩		
⊗	140 m			⊗