



Träning V24			
Lång	5,3 km		
1	63	≡	⊙
2	62	○	⊙
3	31	≡	⊙
4	34	▲	
5	61	▲	
6	38	∇	⊙

7	75	≡	⊙
8	39	○	
9	43	•	
10	44	○	⊙
11	68	▲	
12	45	○	⊙
13	46	▲	⊙

⊙ 350 m ⊙