LOK träning 2023							
B			4,8 km				
▷							
1	31		▲				
2	32						
3	49						
4	33		▲				
5	43		▲				
6	36		▲				
7	37						
8	38	↘	▲				
9	39	↙	●				
10	40		▲				
11	41						
12	42		▲				
13	34	↙	▲				
14	44						
			100 m				