LOK träning 2023							
D			3,6 km				
▷							
1	36	⫶	▲			○	
2	37		≡				
3	38	↘	▲			○·	
4	39	↙	●			⌞○	
5	44		◌			○·	
6	45	↓	●			○⌞	
7	46	↓	⋂				
8	47		●			○⌞	
9	48	↖	⋂				
○<			380 m				>◎