

Treningsløp13.sep					
6km		5,9 km			
▷					
1	50	○		○•	
2	85	↓	≡	└	
3	56	▲		○•	
4	83	■		└	
5	144	▲			
6	142	○			
7	82	≡		└	
8	143	•		○	
9	58	∩			
10	57	∩			
11	145	T			
12	151	•			
13	140	∕ ∕	Y		
○	80 m				○

Treningsløp13.sep					
4km		4,1 km			
▷					
1	50	○		○•	
2	56	▲		○•	
3	57	∩			
4	58	∩			
5	82	≡		└	
6	83	■		└	
7	85	↓	≡	└	
8	140	∕ ∕	Y		
○	80 m				○

Treningsløp13.sep					
3km		2,9 km			
▷					
1	85	↓	≡	└	
2	149	≡		└	
3	147	○		○•	
4	150	≡		└	
5	148	▲			
6	145	T			
7	151	•			
8	140	∕ ∕	Y		
○	80 m				○