



orientering

1:7500

5 m

O-intervall									
A-intervall		3,0 km							
▷									
1	36		≡≡≡					○	
2	43		≡≡≡						
3	39		●						
4	38		≡≡					└	
5	37		▲						
6	35		▲						
7	34		▲						
8	32	→	≡≡					└	
9	41		≡≡≡					○	
10	31		≡≡					└	
11	30		○						
12	29		▲						
13	28		≡≡≡					○	
14	42		▲						
⊗		190 m		⊗					

Tirsdagstrening uke 33-2021

