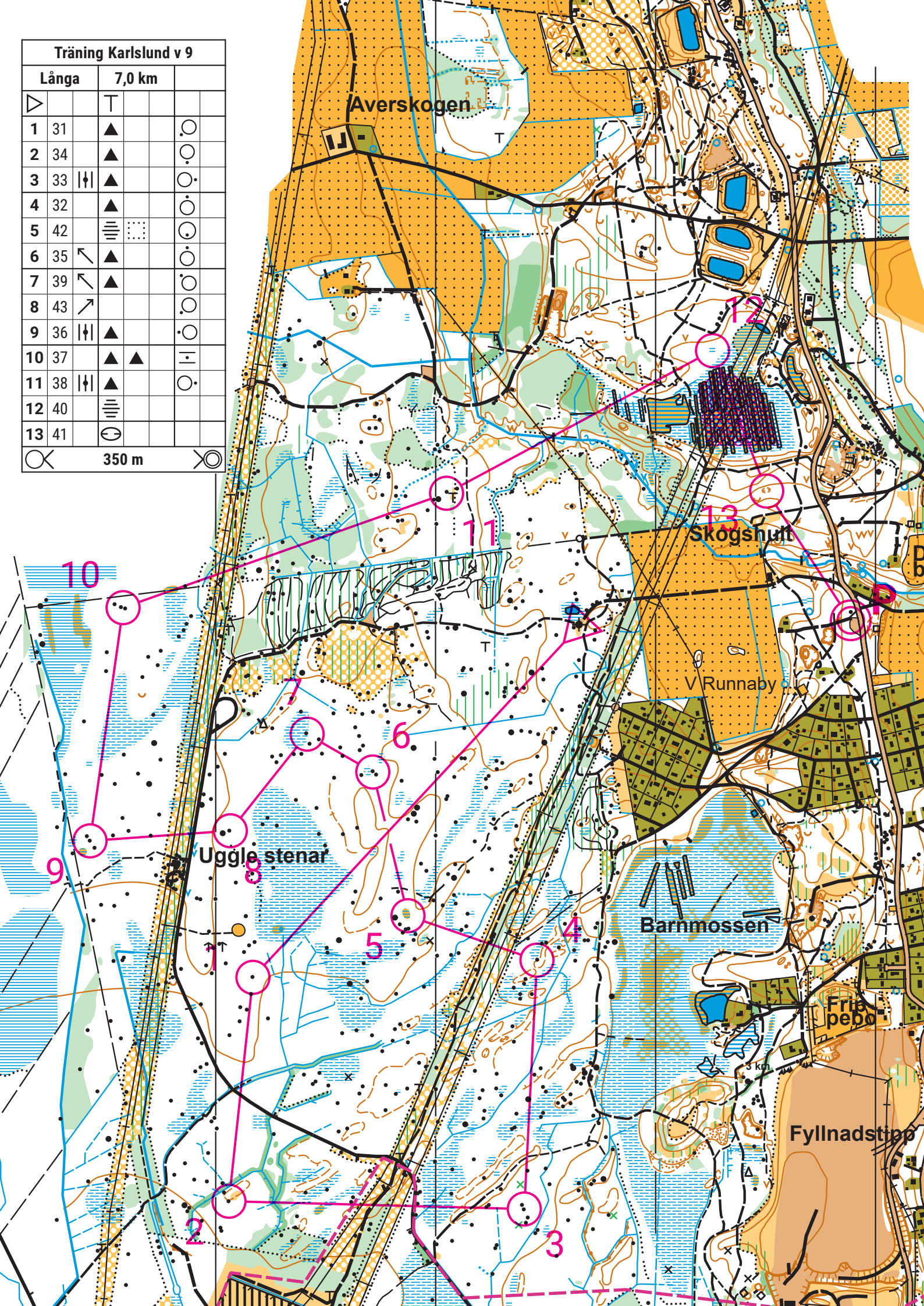


Träning Karlslund v 9

Länga	7,0 km		
1 31	▲		○
2 34	▲		○
3 33	▲		○
4 32	▲		○
5 42	≡	⋯	○
6 35	▲		○
7 39	▲		○
8 43	▲		○
9 36	▲		○
10 37	▲	▲	≡
11 38	▲		○
12 40	≡		
13 41	⊖		

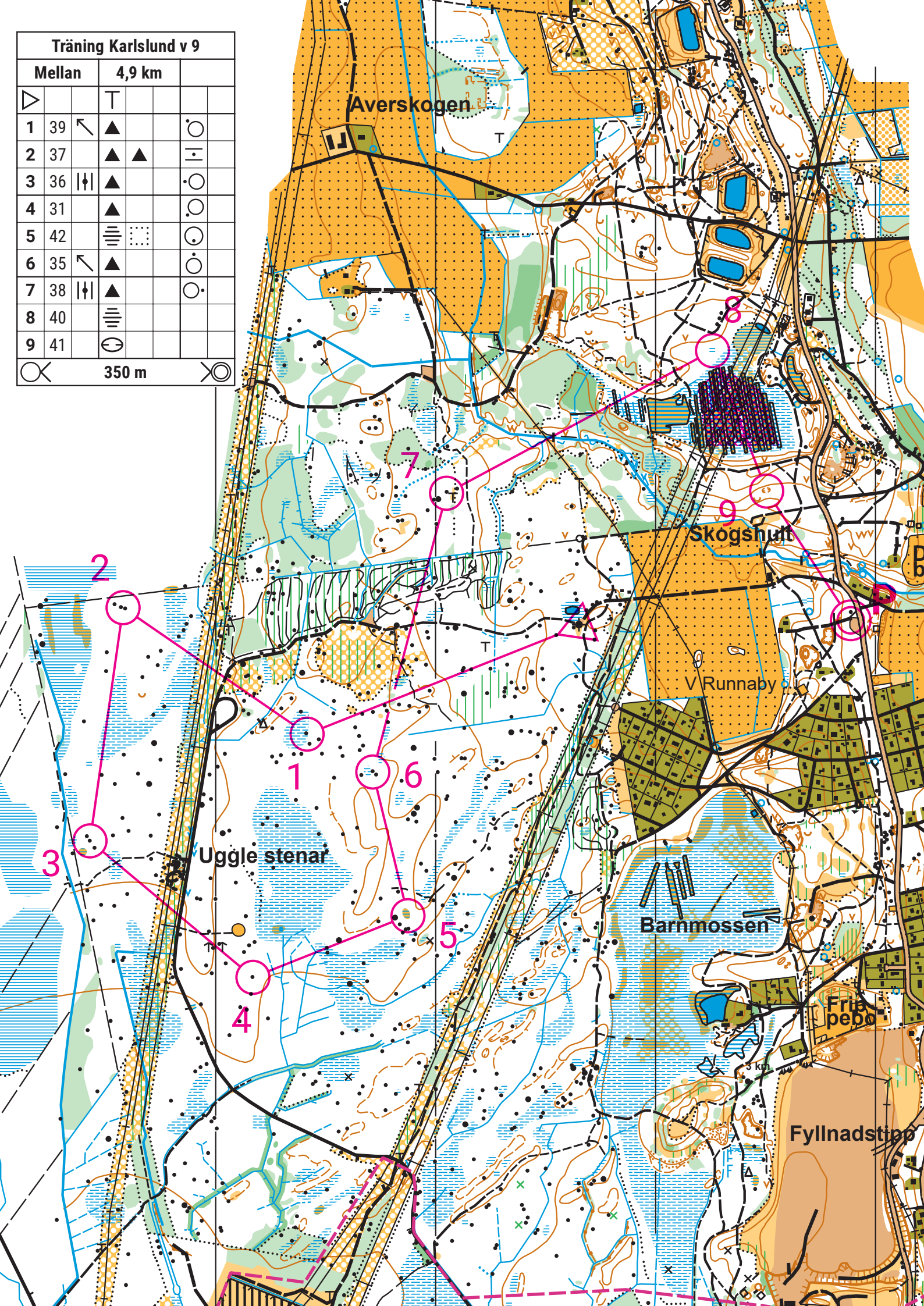
350 m



Träning Karlslund v 9

Mellan 4,9 km

▷		⊥		
1	39 ↙	▲		○
2	37	▲ ▲		⊥
3	36	▲		○
4	31	▲		○
5	42	≡ ≡		○
6	35 ↙	▲		○
7	38	▲		○
8	40	≡		
9	41	⊙		
⊗	350 m	⊗		



Träning Karlslund v 9

Korta 3,6 km

▷		┌		○
1	35	▲		○
2	42	≡	⋯	○
3	31	▲		○
4	43	↗		○
5	39	▲		○
6	38	▮	▲	○
7	41	⊖		

350 m

