



Trening uke 44				
1		2,3 km		
▷				
1	31	△		
2	32	△		
3	33	∇		∟
4	34	∕	∕	
5	35	∇		∟
6	37	∕	⊗	
7	38	∞		
8	39	∕	⊗	
9	36	∇		∟
10	40	△		
11	41	△		
12	43	△		
13	44	△		
14	42	△		
15	45	○		○
16	46	○		

www.ringerike-ol.no



Grunnlag: Gammelt o-kart
 Synfaring: Trine Disch Kihle
 Rentegning: leif R Hultgreen
 KARTTEGN ETTER ISSOM2005