



Trening uke 44			
	2	2,5 km	
▷			
1	42	△	
2	44	△	
3	47	○	
4	48	×	
5	32	△	
6	31	△	
7	40	△	
8	39	/	×
9	38	∞	
10	36	∇	◁
11	49	/	y
12	35	∇	└
13	40	△	
14	41	△	

www.ringerike-olag.no



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