



Trening uke 19

Lang	6,2 km		
1 46	↘	●	
2 52		∩	
3 50	↑	∨	
4 39	↗	∩	
5 146	↘	∩	∩
6 147	↘	∩	<
7 46	↘	●	
8 53		∩	
9 43	+++		└
10 143		∩	
11 51		∨	
12 43	+++		└



Tronrud
Engeneering

E16/Rv351
- Jevnaker

Viul

