



### Trening uke 10

	1	1,9 km		
▷				
1	148	△		
2	147	△		
▷				
3	46	▴		
▷				
4	145	×		
▷				
5	144	▴		
▷				
6	146	▴		
▷				
7	143	▴		
▷				
8	142	△		
9	39	▴		
10	139	▬	Y	
11	136	▬	Y	

[www.ringerike-o-lag.no](http://www.ringerike-o-lag.no)

**SpareBankstiftelsen**  
RINGERIKE

**Grunnlag: Gammelt o-kart**