



**Träning WIK 23 April**

Medel 2,4	2,4 km		
1 36	▲		○
2 37	▲		○
3 44	▲		○
4 45	▲		○
5 39	▲		○
6 53	●		⊖
7 41	↖	●	○
8 48	∇		⊖
9 35	↙	∇	

○ 210 m ⊗