



Träning WIK 23 April

	Medel lätt 1,9 km	1,9 km		
▷				
1	31	↘	<	
2	36	▲		○
3	37	▲		○
4	53	●		◡
5	39	▲		○
6	41 ↖	●		○
7	34	↘	Y	
8	35	↘	Y	

○ 210 m ○