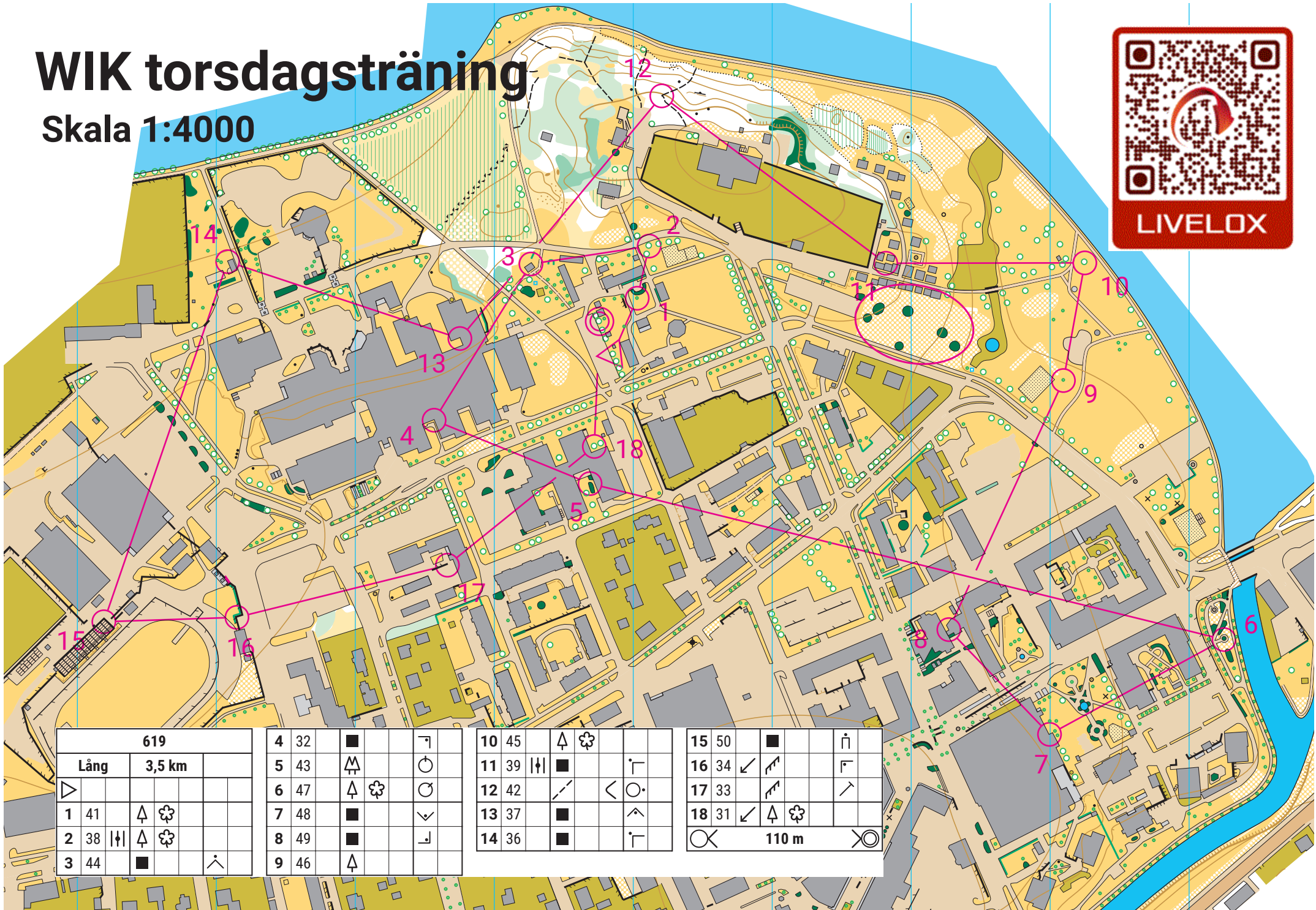


WIK torsdagsträning

Skala 1:4000



619															
Lång	3,5 km														
1	41	▲	☼												
2	38		▲	☼											
3	44	■													
4	32	■													
5	43	▲													
6	47	▲	☼												
7	48	■													
8	49	■													
9	46	▲													
10	45	▲	☼												
11	39		■												
12	42	/													
13	37	■													
14	36	■													
15	50	■													
16	34	↙	↗												
17	33	↗													
18	31	↙	▲	☼											
												110 m			