



Træning Uge 7					
Bane 3		3,2 km			
▷		↘	↙	×	
1	50	↘	↙	×	
2	51	○			
3	43	↑	⋯	↘	
4	47	↘	↙	↘	
5	46	▲			
6	37	↘	↙	↘	
7	35	↖	↘	↘	
8	38	↘	⋯	↘	
9	41	↓	↘	↙	
10	54	○			
11	50	↘	↙	×	

○ < 225 m > ○

www.gripdes.net 10.1.18 FIF Hillerød Orientering

PARKERING: 55.987, 12.277

BANELÆGGER: MALTHER POULSEN

FIF TRÆNING | UGE 7