



Træning Uge 7			
Svær	4,0 km		
▷		⚡	×
1	53	▲	
2	52	⚡	∩
3	40	↖	○
4	36	∩	
5	33		∩

6	42	∩		
7	57	↖	∩	
8	59	⚡		T
9	58	○		
10	55	∩		
		○	325 m	○

www.condes.net 10.1.8 FIF Hillerød Orientering

**PARKERING: 55.987, 12.277**

**BANELÆGGER: MALTHER POULSEN**

**FIF TRÆNING | UGE 7**