



Træning Uge 7			
Svær+		4,0 km	
▷		↘ 100%	×
1	53	▲	
2	52	↘ 200%	↘
3	40	↖	⊙
4	36	∩	
5	33		∩

www.condes.net 10.1.8 FIF Hillerød Orientering

6	42	∩		
7	57	↖	∩	
8	59	↘ 200%		T
9	58	○		
10	55	∨		
		○ <	325 m	> ○

PARKERING: 55.987, 12.277