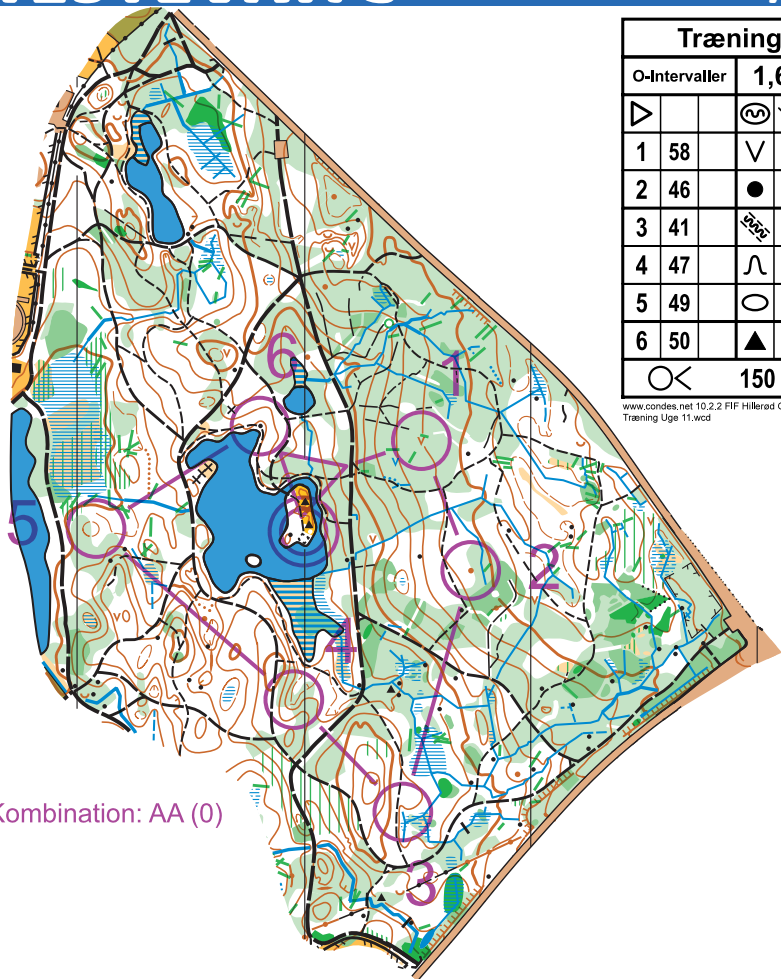


PRÆSTEVANG

1/10.000
ÆKV. 2.5M



| Træning Uge 11 | | | |
|----------------|--------|---|---|
| O-Intervaller | 1,6 km | | |
| ▷ | | ⊙ | ∇ |
| 1 | 58 | ∇ | |
| 2 | 46 | ● | |
| 3 | 41 | ⊙ | ⊥ |
| 4 | 47 | ∩ | |
| 5 | 49 | ○ | ⊙ |
| 6 | 50 | ▲ | |

www.condes.net 10.2.2 FIF Hillerød Orienteering
Træning Uge 11.wcd

Kombination: AA (0)

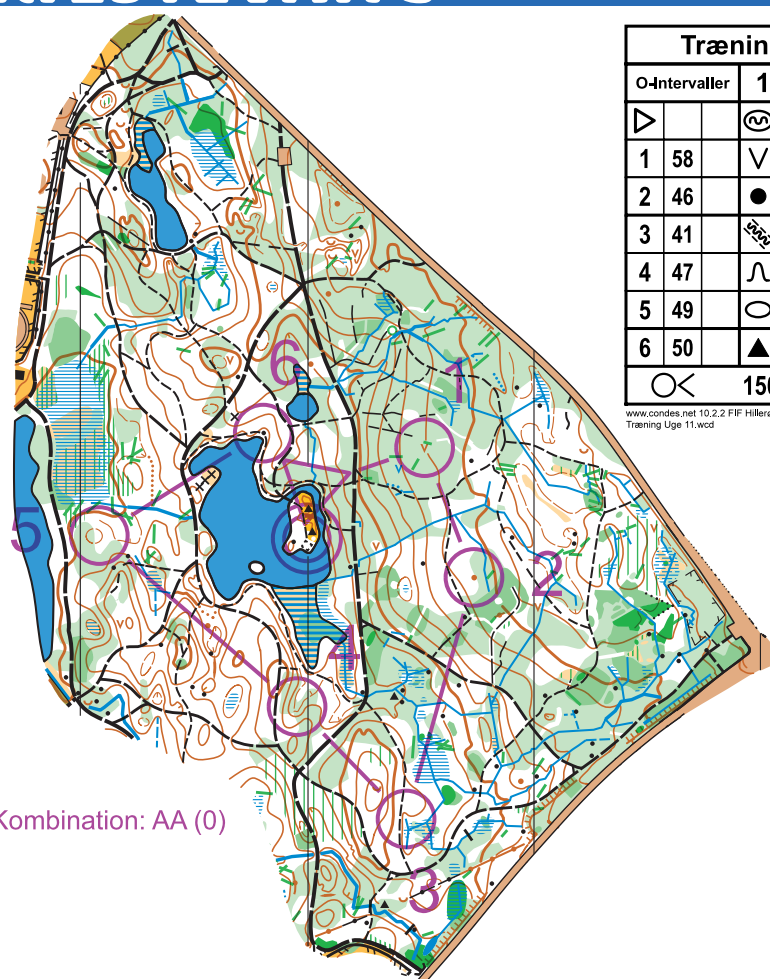


BANELÆGGER: MALTHER POULSEN

O-INTERVALLER

PRÆSTEVANG

1/10.000
ÆKV. 2.5M



| Træning Uge 11 | | | |
|----------------|--------|---|---|
| O-Intervaller | 1,6 km | | |
| ▷ | | ⊙ | ∇ |
| 1 | 58 | ∇ | |
| 2 | 46 | ● | |
| 3 | 41 | ⊙ | ⊥ |
| 4 | 47 | ∩ | |
| 5 | 49 | ○ | ⊙ |
| 6 | 50 | ▲ | |

www.condes.net 10.2.2 FIF Hillerød Orienteering
Træning Uge 11.wcd

Kombination: AA (0)



BANELÆGGER: MALTHER POULSEN

O-INTERVALLER