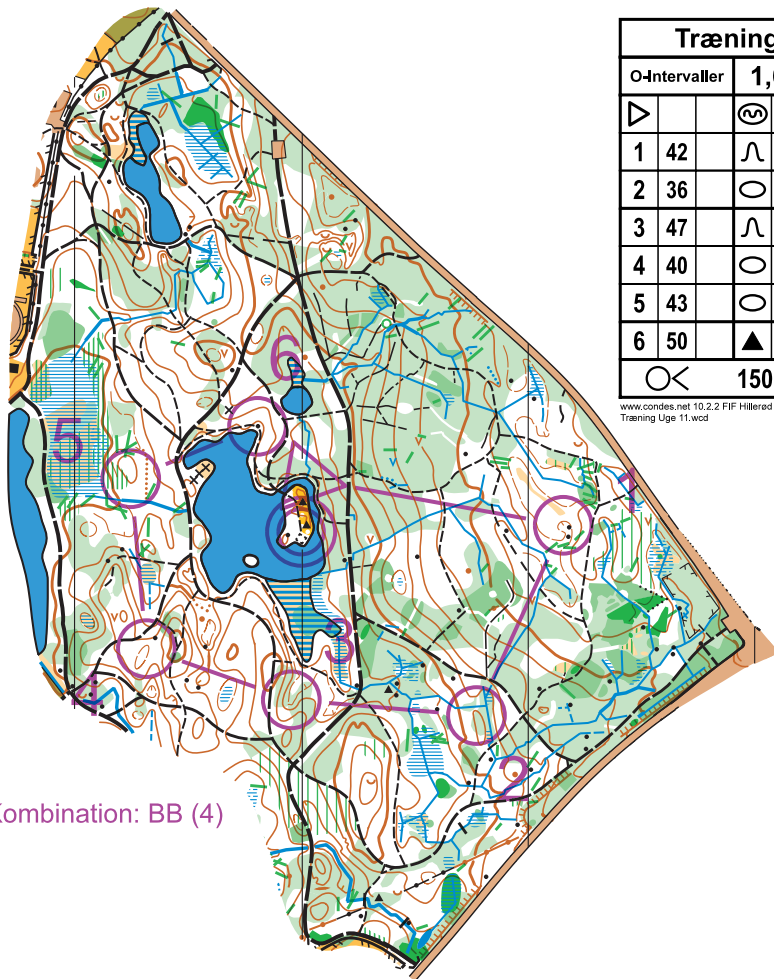


PRÆSTEVANG

1/10.000
ÆKV. 2.5M



Træning Uge 11				
O-Intervaller	1,6 km			
▷	⊙	⊙	⊙	⊙
1 42	∩			
2 36	○		⊙	
3 47	∩			
4 40	○		⊙	
5 43	○		⊙	
6 50	▲			

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

150 m

Kombination: BB (4)

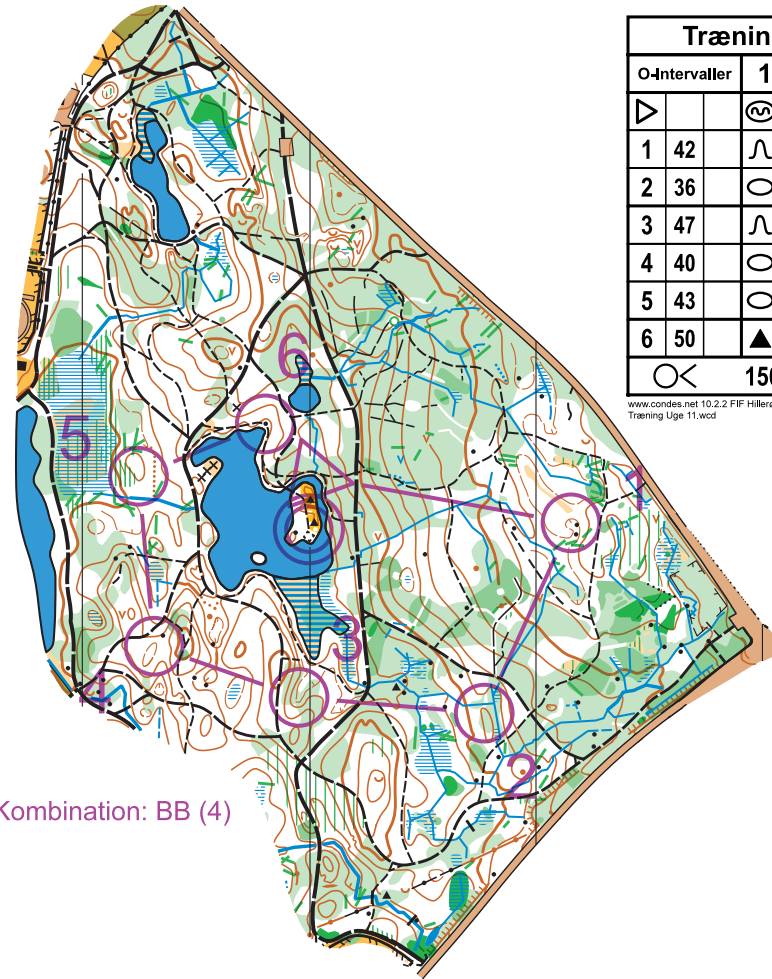


BANELÆGGER: MALTHER POULSEN

O-INTERVALLER

PRÆSTEVANG

1/10.000
ÆKV. 2.5M



Træning Uge 11				
O-Intervaller	1,6 km			
▷	⊙	⊙	⊙	⊙
1 42	∩			
2 36	○		⊙	
3 47	∩			
4 40	○		⊙	
5 43	○		⊙	
6 50	▲			

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

150 m

Kombination: BB (4)



BANELÆGGER: MALTHER POULSEN

O-INTERVALLER