



Træning Uge 7					
Bane 2		3,0 km			
▶		100m	×		
1	50	/ /	×		
2	51	○			
3	45	/ /	×		
4	38	/ /	∇		
5	33		∩		
6	31	/ /			
7	32	→	100m	<	
8	37	/ /	∇		
9	39	⊙			
10	47	/ /	∇		
11	54	○			
12	50	/ /	×		
		○	225 m	>	⊙

www.comfies.net 10118 FIF Hillerød Orienteering

PARKERING: 55.987, 12.277

BANELÆGGER: MALTHE POULSEN

FIF TRÆNING | UGE 7