

Vintertræning 2021				
Bane 4		2.4 km		
▶				
1	48	■		<
2	49	↗	↘	↙
3	50	▨		⊥
4	37	⊗		⤴

5	51		■	○
6	45	↑	↗	↓
7	36	↖	↘	↘
8	52	↑		

○ < 225 m > ○

