



**VO Træningsløb uge 38**

**Bane 3 2,8 km**

----- 140 m -----> Δ

▷		/	/	×	
1	102	⋯	⋯	∨	
2	103		↑	↻	↖
3	113	⋈	↻	↗	
4	105	⋈	↻	↖	
5	107		⋈	↘	
6	109	∩	∩		
7	110	→	⊗	⊥	
8	106	∩	∩		
9	111	⋯		↗	

○ < 300 m > ⊙