

**Solo trening**

Lang	4,3 km	90 m
▷	— / — / Y	
1 130	∩	
2 131	∩	
3 133	•	
4 132	▲	
5 164	↙	
6 147	•	
7 134	∩	
8 148	— / —	┆
9 146	↘	✓
10 138	≡	┆
11 139	≡	┆
12 140	∩	
13 158	∞	┆
14 141	▲	○
15 142	⋯	↘
16 159	↙	○
17 143	▲	
18 144	∩	
19 145	≡	┆

140 m

# Sørmarka

Mål: 1:5000

Ekv: 5 meter

Løypelegger: Jørgen Nilsen

