

# Sørmarka

Mål: 1:5000

Ekv: 5 meter

Løypelegger: Jørgen Nilsen



Solo trening				
Mellom		3,4 km		60 m
1	130			
2	131			
3	147			
4	134			
5	148			
6	146			
7	138			
8	139			
9	140			
10	136			
11	143			
12	144			
13	145			

