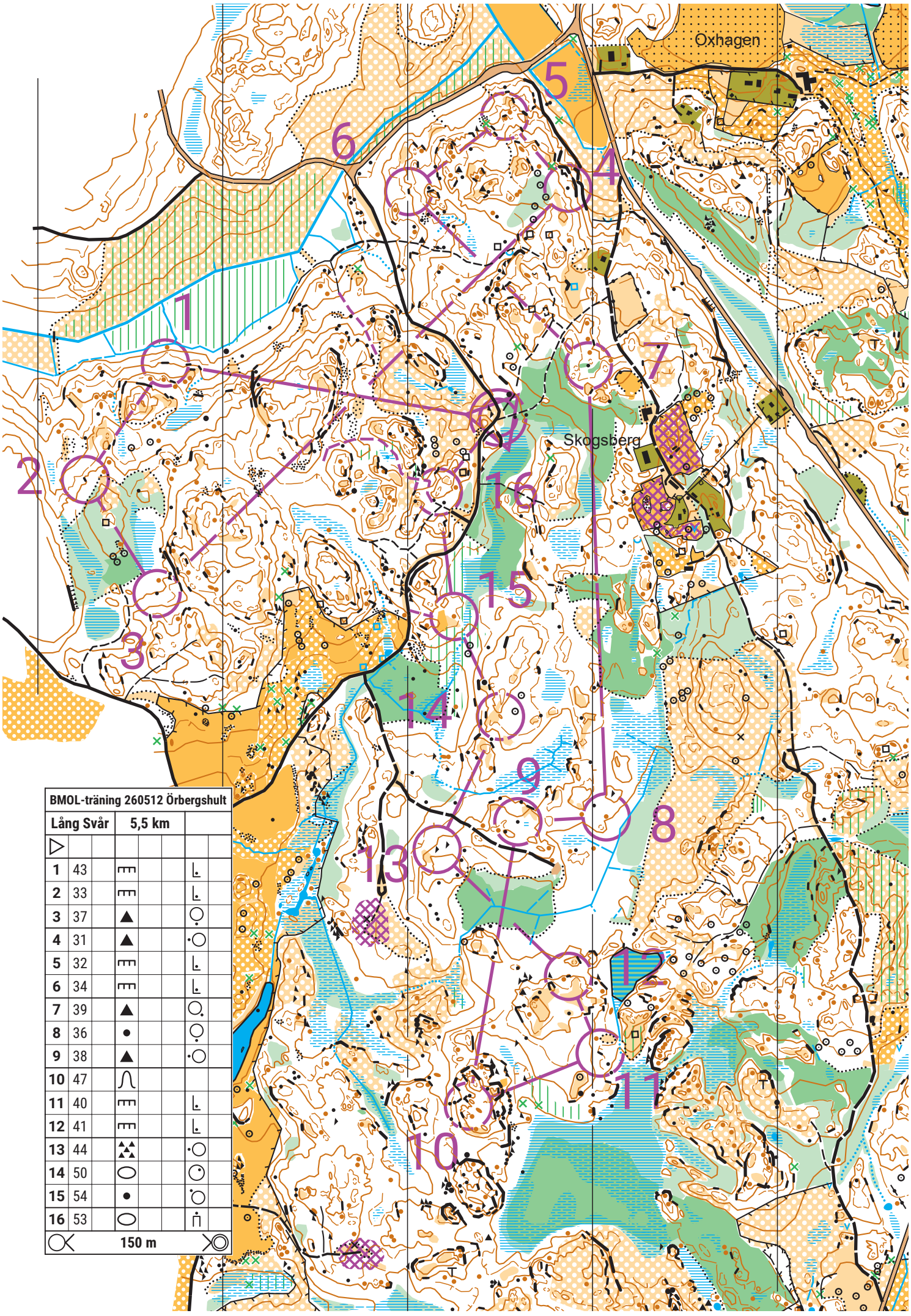

BMOL-träning 260512 Örbergshult									
Lång Svår			5,5 km						
▷									
1	43		≡			⌞			
2	33		≡			⌞			
3	37		▲			○			
4	31		▲			·○			
5	32		≡			⌞			
6	34		≡			⌞			
7	39		▲			○			
8	36		●			○			
9	38		▲			·○			
10	47		∩						
11	40		≡			⌞			
12	41		≡			⌞			
13	44		▲▲▲			·○			
14	50		⬭			⊙			
15	54		●			○			
16	53		⬭			⍓			
✕			150 m			◎			