

Kuukauden treeni -
heinäkuu 2011

| | Pitkä | 4,5 km | | |
|-----|-------|-----------|--|--|
| ▷ | | ↗ / ↘ | | |
| 1 | 31 | ○ | | |
| 2 | 32 | * | | |
| 3 | 33 | ∨ | | |
| 4 | 34 | ↓ ● | | |
| 5 | 36 | ∩ | | |
| 6 | 37 | ⌒ | | |
| 7 | 50 | ↗ / ↘ / ∨ | | |
| ▷ | | ↗ / ↘ | | |
| 8 | 38 | ∩ | | |
| 9 | 39 | ○ | | |
| 10 | 40 | ∩ | | |
| 11 | 41 | ≡ | | |
| 12 | 42 | ↓ ≡ | | |
| 13 | 43 | ↘ ● | | |
| 14 | 44 | ○ | | |
| 15 | 50 | ↗ / ↘ / ∨ | | |
| ▷ | | ↗ / ↘ | | |
| 16 | 45 | ↗ ≡ | | |
| 17 | 46 | ↓ ≡ | | |
| 18 | 47 | ↑ ○ | | |
| 19 | 48 | ≡ | | |
| 20 | 49 | ∨ | | |
| ○ < | 200 m | > ○ | | |

www.condes.net 8.2.14 Rastivarsat
Heinäkuun treeni.wcd

Ratamestari:
Markku Hämäläinen

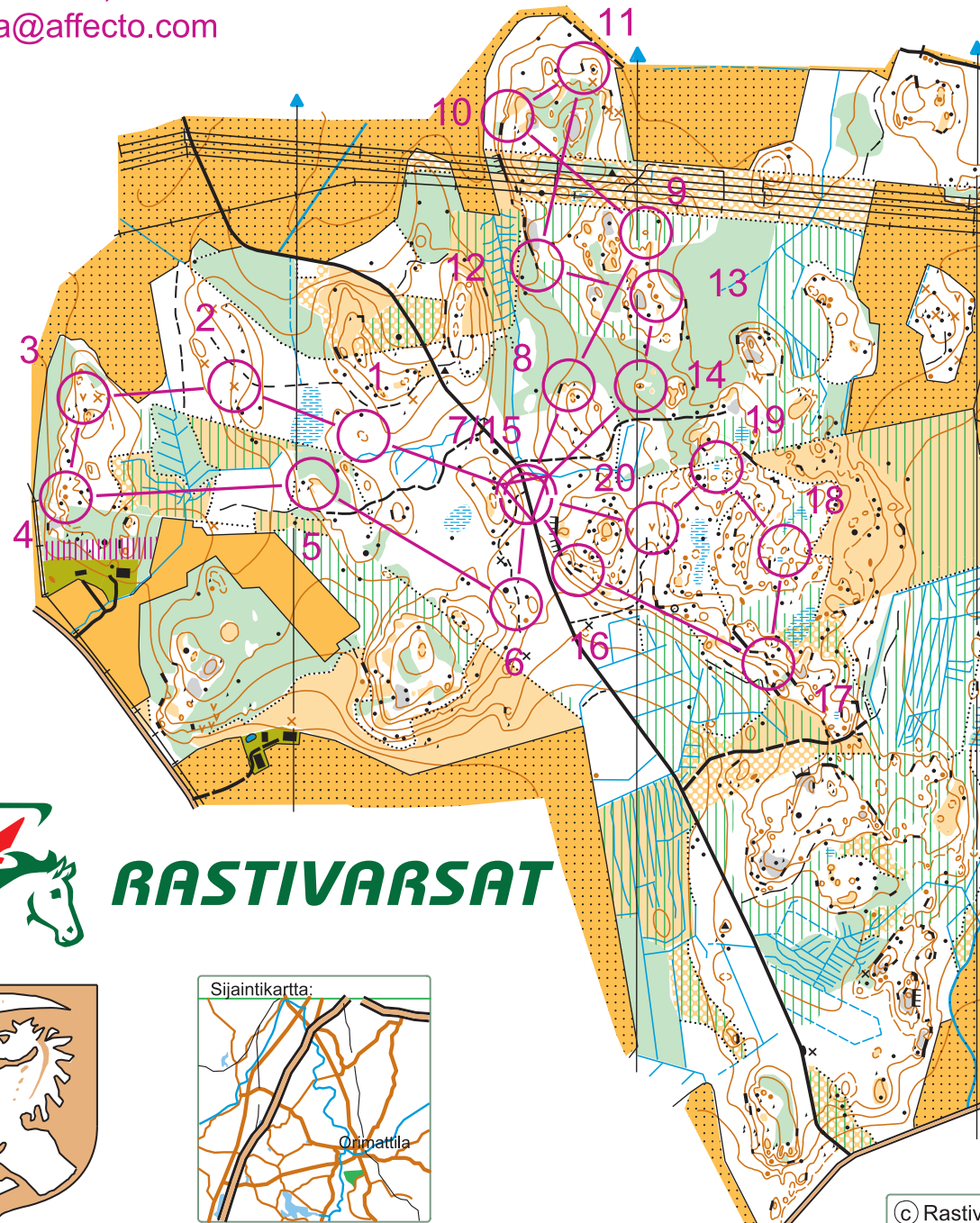
Käytyäsi treenin, ilmoita siitä:
esa.orava@affecto.com

SUUNNISTUSKARTTA

SEINÄKALLIO

ORIMATTILA

1 : 10 000 / 2,5 m



RASTIVARSAT

