

# mark

## G:a Falmark

älven

träning 12aug				
Bana 2 V34		2,7 km		
▷				
1	31	≡		
2	32	▲		
3	33	≡		
4	34	▲	▲	≡
5	35	≡		
6	41	↖	▲	

400 m

