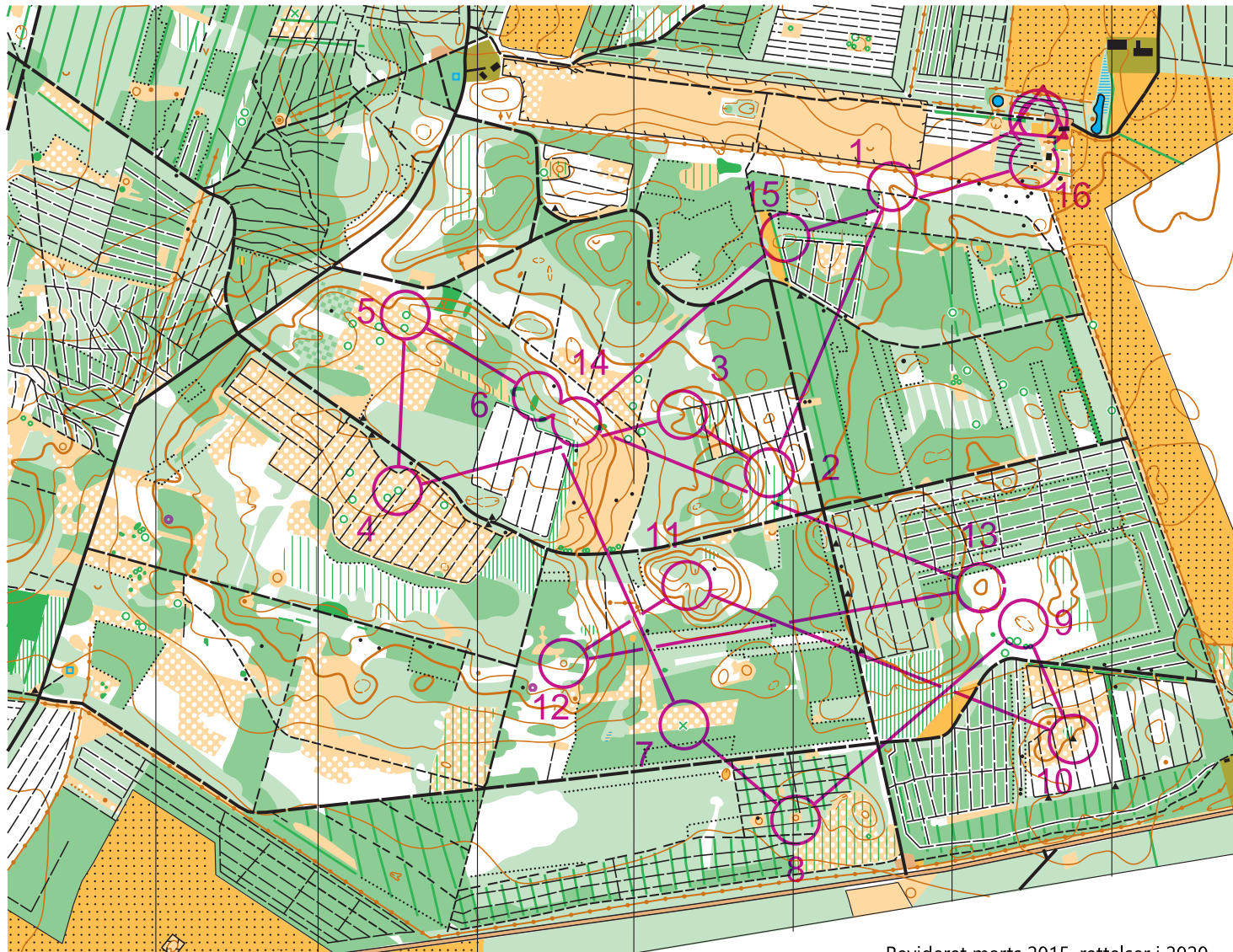


# STURSBØL 1:10.000 Ækvidistance 2,5 m.

træningsløb 4 januar			
Bane 1, svær	6,5 km		
1	125	∩	
2	116	▨	⊥
3	120	∩	
4	113	↑ ↓	
5	122	↑ ↓	
6	118	⊗	↗
7	119	⊗	
8	104	○	○
9	102	⊖	
10	103	⊕	
11	105	∩	
12	106	○	
13	107	○	
14	123	∨	
15	121	⦶	⊥
16	126	■	⊥

○----- 110 m ----->○

www.condes.net 10.1.8 OK HTF Haderslev  
træningsløb 4 januar 2021

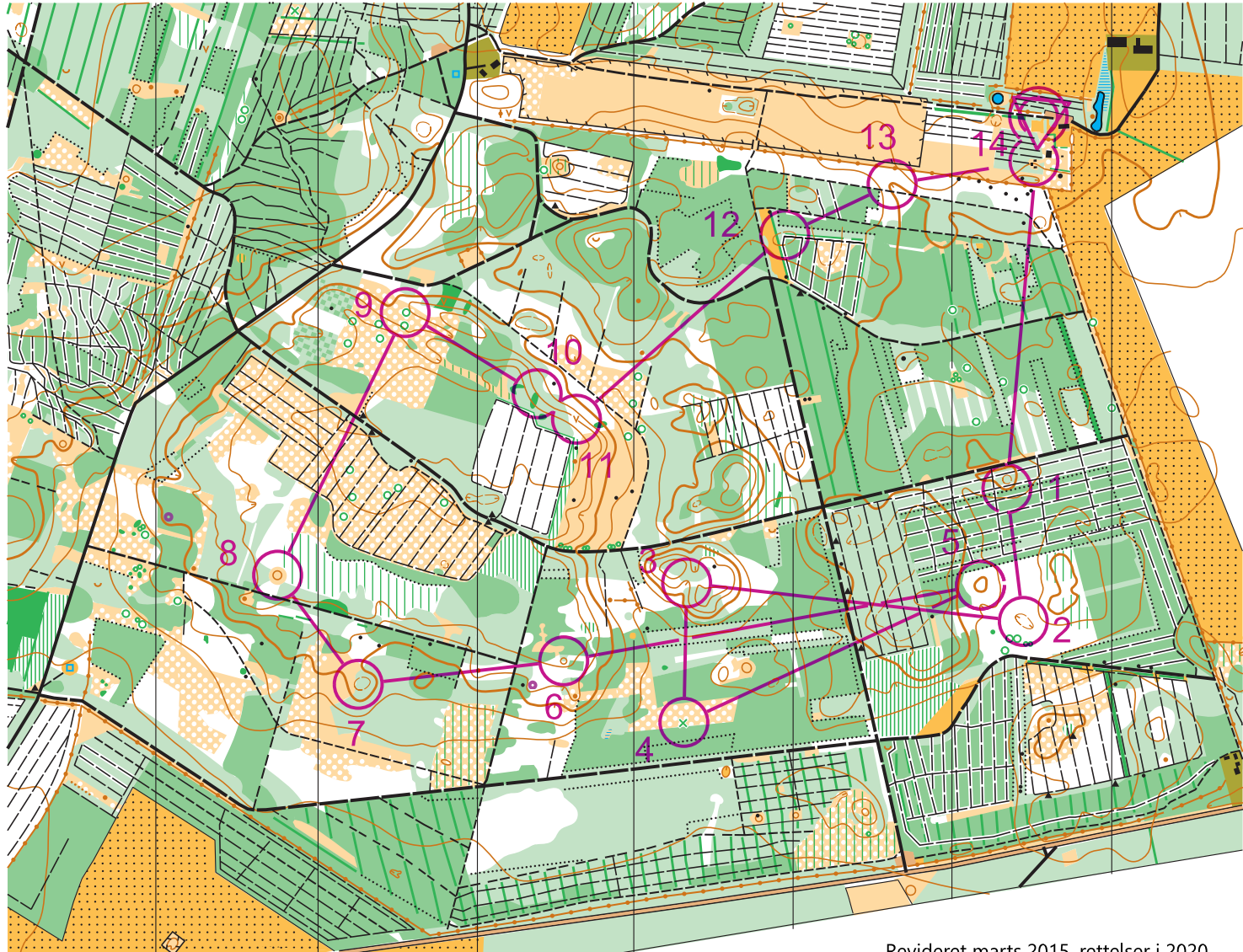


Revideret marts 2015, rettelser i 2020

# STURSBØL 1:10.000 Ækvidistance 2,5 m.

træningsløb 4 januar				
bane 2, svær		5,0 km		
1	101	⌒		⊖
2	102	⊖		
3	105	∩		
4	119	⊗		
5	107	○		
6	106	○		
7	110	○		⊖
8	108	○		
9	122	↑	⌒	
10	118	⊗		⌒
11	123	∇		
12	121	⊕		⌒
13	125	∩		
14	126	■		⌒

www.condes.net 10.1.8 OK HTF Haderstev  
træningsløb 9 januar 2021

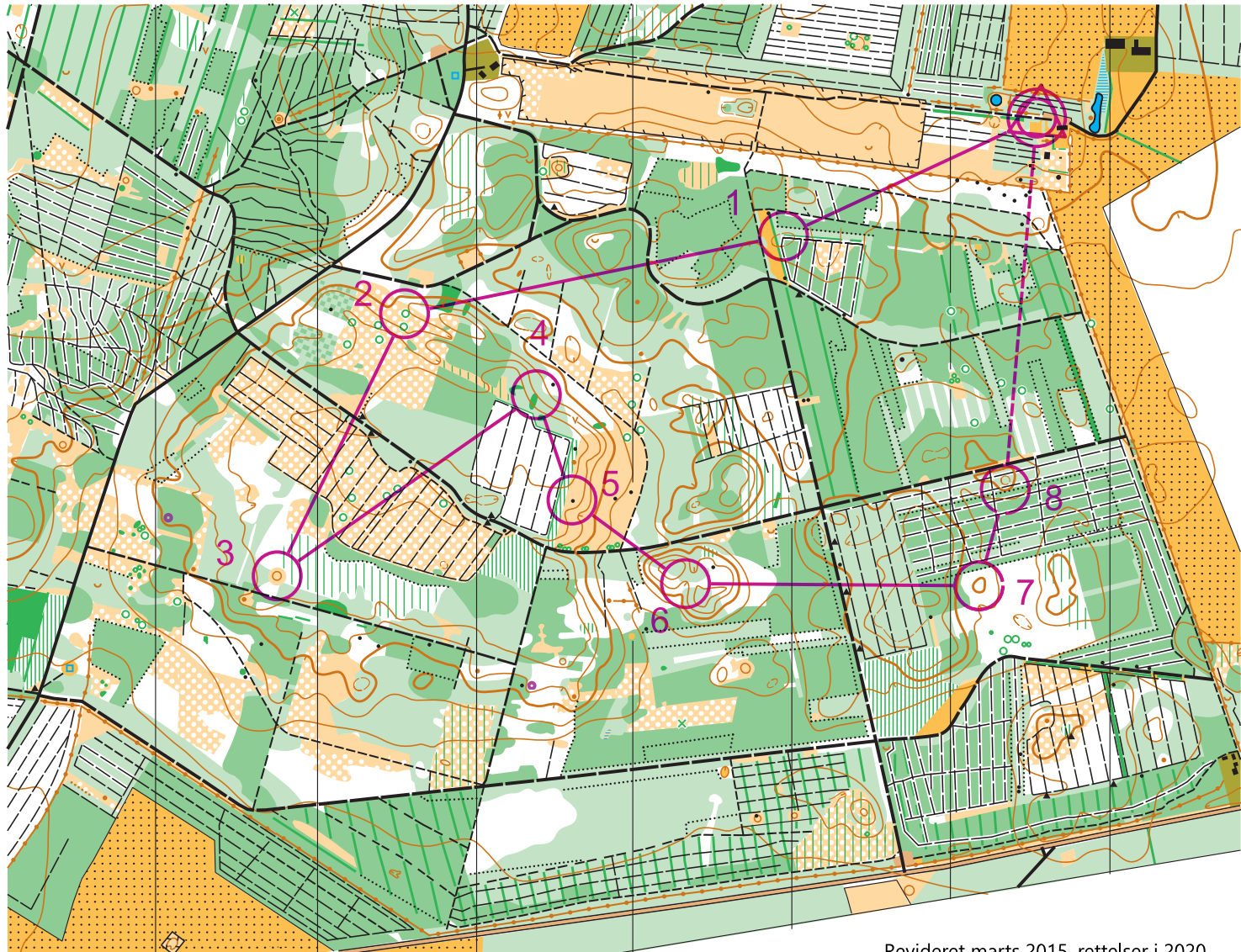


# STURSBØL 1:10.000 Ækvidistance 2,5 m.

træningsløb 4 januar				
Bane 3, svær kort	3,6 km			
▷				
1	121	##		┌
2	122	↑	⋈	
3	108	○		
4	118	⊞		└
5	111	▲		
6	105	∩		
7	107	○		
8	101	⌒		○

○---575 m--->○

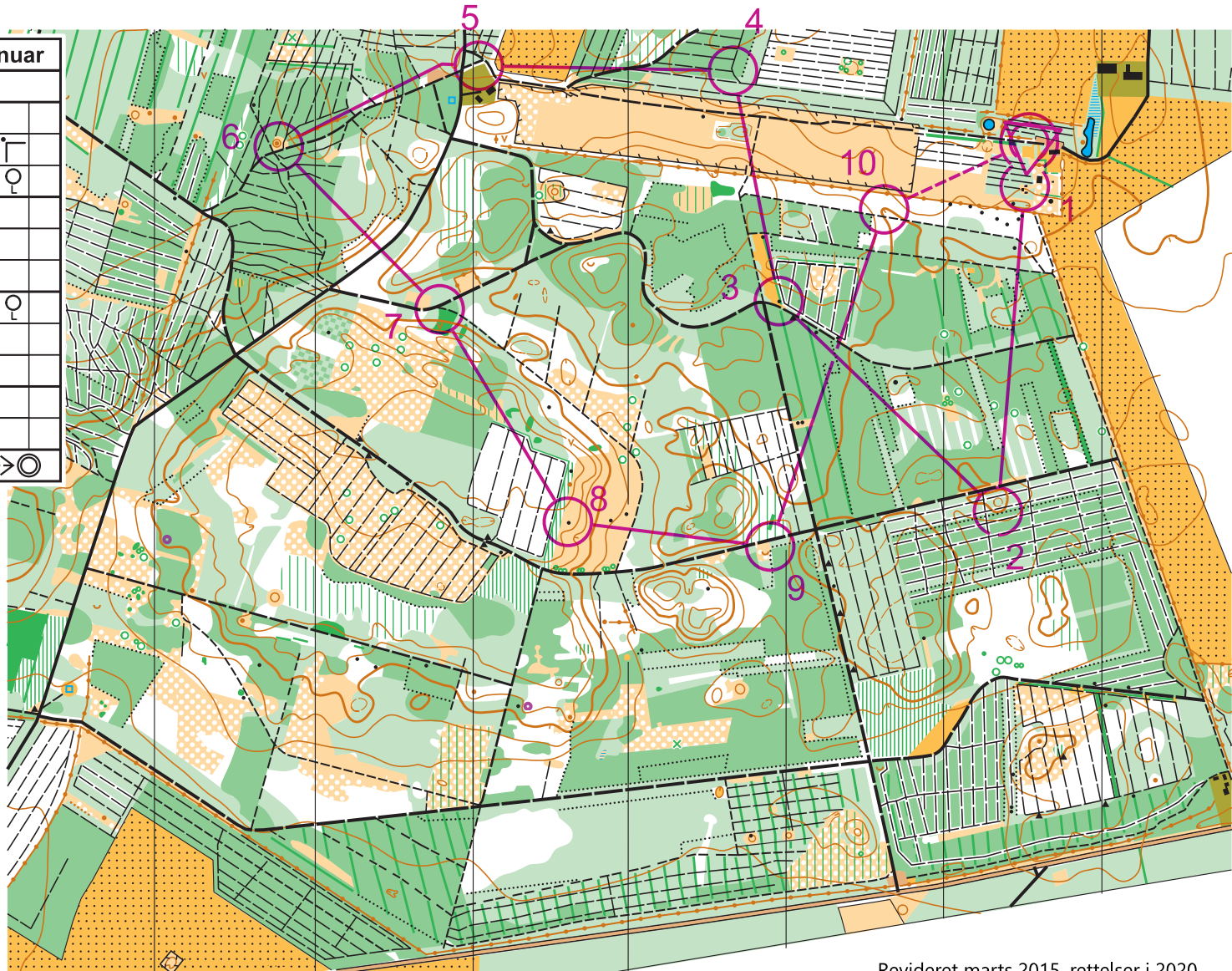
www.condes.net 10.1.8 OK HTF Haderslev  
træningsløb 9 januar 2021



# STURSBØL 1:10.000 Ækvidistance 2,5 m.

træningsløb 4 januar			
bane 4, mellemsvår		4,1 km	
▽			
1	126	■	┌─┐
2	101	┌─┐	┌─┐
3	112	▲	
4	109	┌─┐	┌─┐
5	124	┌─┐	┌─┐
6	117	●	┌─┐
7	127	┌─┐	┌─┐
8	111	▲	
9	129	◊	┌─┐
10	125	∩	
○---250 m--->○			

www.condes.net 10.1.8 OK HTF Haderslev  
træningsløb 9 januar 2021



# STURSBØL 1:10.000 Ækvidistance 2,5 m.

**træningsløb 4 januar**

**Bane 5, let 3,4 km**

▷					
1	114	≡	∕		
2	124	∕	∕	∕	
3	117	●			LO
4	128	∕	∕	×	
5	127	∕		∕	
6	129	◻	▷		
7	112	▲			
8	115	∕	∕	×	
9	125	∩			
10	126	■			└

○ --- 110 m ---> ⊙

www.condes.net 10,1.8 OK HTF Haderslev  
træningsløb 9 januar 2021

