

Sprint Oppsal vinter				
L1	4,0 km			
----- 50 m ----->△				
▷		↗		✓
1	53	◇		∇
2	33	△		
3	31	■		┌
4	32	■		┌
5	34	▲		
6	35	■		└
7	36	→	△	
8	37		△	
9	38	↗	△	
10	39	■		┌
11	40	→	△	
12	46	×		
13	41	■		┌
14	42		△	
15	43		△	
16	44	↑	■	┌
17	51		■	┌
18	52		△	
19	45		▲	
20	54	↖		
21	47		◇	┌
22	48	▨		└
23	50		Π	└
○ × 110 m × ○				

Sprint Oppsal vinter				
L1	4,0 km			
----- 50 m ----->△				
▷		↗		✓
1	53	◇		∇
2	33	△		
3	31	■		┌
4	32	■		┌
5	34	▲		
6	35	■		└
7	36	→	△	
8	37		△	
9	38	↗	△	
10	39	■		┌
11	40	→	△	
12	46	×		
13	41	■		┌
14	42		△	
15	43		△	
16	44	↑	■	┌
17	51		■	┌
18	52		△	
19	45		▲	
20	54	↖		
21	47		◇	┌
22	48	▨		└
23	50		Π	└
○ × 110 m × ○				

Sprint Oppsal vinter				
L1	4,0 km			
----- 50 m ----->△				
▷		↗		✓
1	53	◇		∇
2	33	△		
3	31	■		┌
4	32	■		┌
5	34	▲		
6	35	■		└
7	36	→	△	
8	37		△	
9	38	↗	△	
10	39	■		┌
11	40	→	△	
12	46	×		
13	41	■		┌
14	42		△	
15	43		△	
16	44	↑	■	┌
17	51		■	┌
18	52		△	
19	45		▲	
20	54	↖		
21	47		◇	┌
22	48	▨		└
23	50		Π	└
○ × 110 m × ○				

Sprint Oppsal vinter				
L1	4,0 km			
----- 50 m ----->△				
▷		↗		✓
1	53	◇		∇
2	33	△		
3	31	■		┌
4	32	■		┌
5	34	▲		
6	35	■		└
7	36	→	△	
8	37		△	
9	38	↗	△	
10	39	■		┌
11	40	→	△	
12	46	×		
13	41	■		┌
14	42		△	
15	43		△	
16	44	↑	■	┌
17	51		■	┌
18	52		△	
19	45		▲	
20	54	↖		
21	47		◇	┌
22	48	▨		└
23	50		Π	└
○ × 110 m × ○				

Sprint Oppsal vinter				
L1	4,0 km			
----- 50 m ----->△				
▷		↗		✓
1	53	◇		∇
2	33	△		
3	31	■		┌
4	32	■		┌
5	34	▲		
6	35	■		└
7	36	→	△	
8	37		△	
9	38	↗	△	
10	39	■		┌
11	40	→	△	
12	46	×		
13	41	■		┌
14	42		△	
15	43		△	
16	44	↑	■	┌
17	51		■	┌
18	52		△	
19	45		▲	
20	54	↖		
21	47		◇	┌
22	48	▨		└
23	50		Π	└
○ × 110 m × ○				