

Krutthuset

LILLOMARKA OL

Revidert 2009

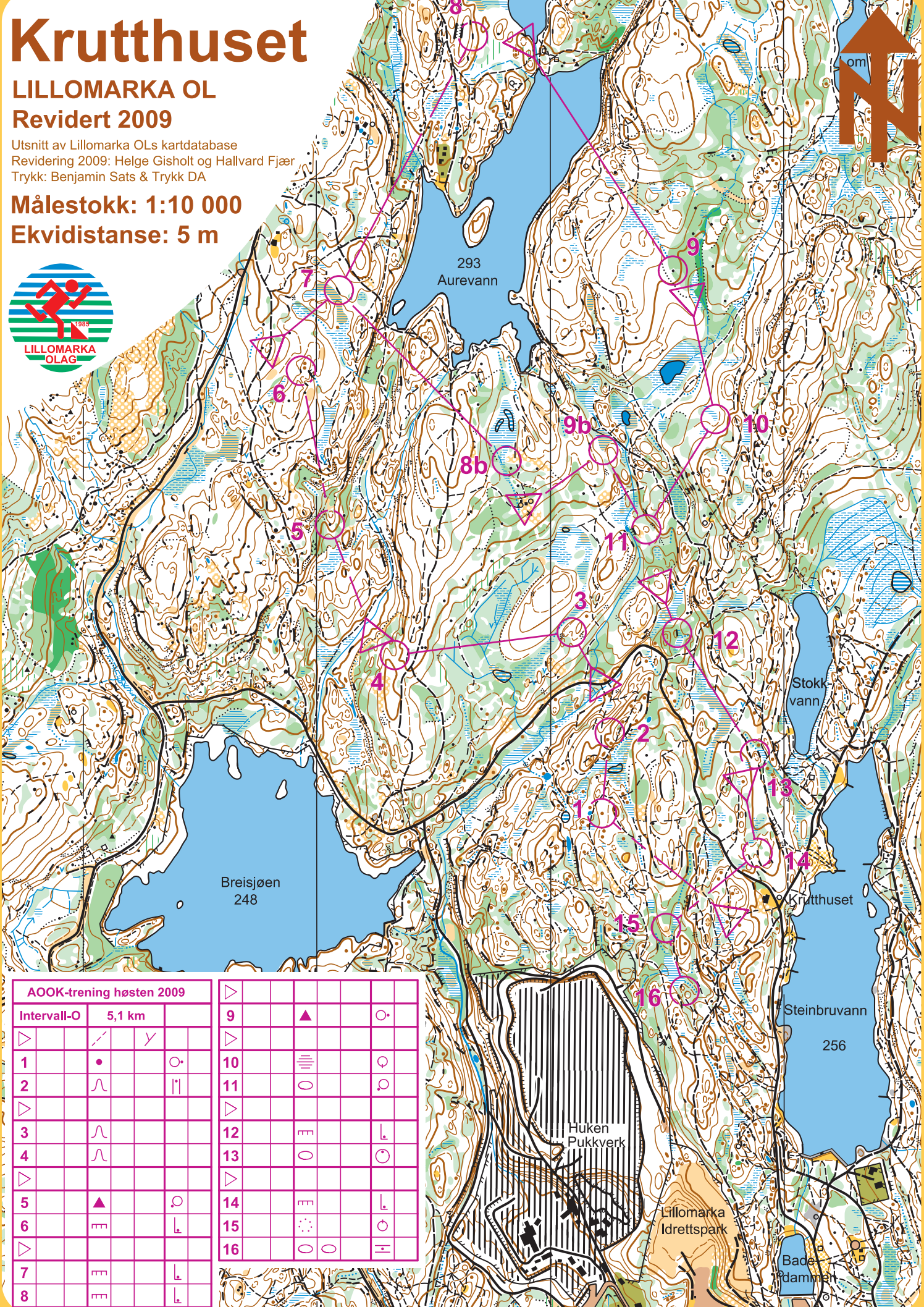
Utsnitt av Lillomarka OLs kartdatabase

Revidering 2009: Helge Gisholt og Hallvard Fjær

Trykk: Benjamin Sats & Trykk DA

Målestokk: 1:10 000

Ekvidistanse: 5 m



AOOK-trening høsten 2009			
Intervall-O	5,1 km		
▷	↗	↘	
1	•		○
2	∩		∥
▷			
3	∩		
4	∩		
▷			
5	▲		○
6	≡		⊥
▷			
7	≡		⊥
8	≡		⊥
▷			
9		▲	○
▷		≡	○
10		≡	○
11		○	○
▷			
12		≡	⊥
13		○	○
▷			
14		≡	⊥
15		○	○
16		○	∥