

**Corona-selvtræning  
Gødning Skov, uge 25**

Svær ekstralang A		9.8 km			
▷					
1	31	↖	↗	↘	
2	33		↗	↘	↘
3	34	←	⊗		↘
4	35	⊙			^
5	36	⊗			⊥
6	37	▷			↘
7	38		↗	↘	
8	39	○			∩
9	41	⊙			
10	40	↘	⊗		○
11	43	⊥			
12	72	○			∩
13	44	↗	∩		
14	46	∩	—		
15	48	⊙			└
16	32	⊙			└
17	49	∩			
18	50		↗	↘	
19	51	↑	▷	<	
20	60	∨			
21	61	⊗			○
22	62	↑	∩		
23	63	↘	⊗	×	
24	53	└			○
25	55	↘	⊗		└
26	56	○	—		∩
○<		140 m		>○	

www.condes.net 10.1.0 OK GORM  
Coronatræning Gødning, uge 25, v4

**Corona-selvtræning  
Gødning Skov, uge 25**

Svær ekstralang B		9.6 km			
▷					
1	64		↗	↘	
2	37		▷		↘
3	36	⊗			⊥
4	35	⊙			^
5	34	←	⊗		↘
6	33		↗		↘
7	62	↑	∩		
8	61	⊗			○
9	60	∨			
10	55	↘	⊗		└
11	53	└			○
12	67	⊙			└
13	74	↘	⊗	×	
14	69	○			∩
15	49	∩			
16	32	⊙			└
17	70	⊗			└
18	46	∩	—		
19	44	↗	∩		
20	72	○			∩
21	43	⊥			
22	40	↘	⊗		○
23	42	—			○
○<		100 m		>○	

www.condes.net 10.1.0 OK GORM  
Coronatræning Gødning, uge 25, v4

**Corona-selvtræning  
Gødning Skov, uge 25**

Svær lang A		7.4 km			
▷					
1	31	↖	↗	↘	
2	33		↗	↘	↘
3	34	←	⊗		↘
4	35	⊙			^
5	36	⊗			⊥
6	37	▷			↘
7	38		↗	↘	
8	39	○			∩
9	75	∪			
10	32	⊙			└
11	49	∩			
12	50		↗	↘	
13	51	↑	▷	<	
14	60	∨			
15	61	⊗			○
16	62	↑	∩		
17	63	↘	⊗	×	
18	53	└			○
19	55	↘	⊗		└
20	56	○	—		∩
○<		140 m		>○	

www.condes.net 10.1.0 OK GORM  
Coronatræning Gødning, uge 25, v4

**Corona-selvtræning  
Gødning Skov, uge 25**

Svær lang B		7.4 km			
▷					
1	64		↗	↘	
2	37		▷		↘
3	36	⊗			⊥
4	35	⊙			^
5	34	←	⊗		↘
6	33		↗		↘
7	62	↑	∩		
8	61	⊗			○
9	60	∨			
10	74	↘	⊗	×	
11	69	○			∩
12	49	∩			
13	32	⊙			└
14	70	⊗			└
15	46	∩	—		
16	44	↗	∩		
17	72	○			∩
18	43	⊥			
19	40	↘	⊗		○
20	42	—			○
○<		100 m		>○	

www.condes.net 10.1.0 OK GORM  
Coronatræning Gødning, uge 25, v4