

Gødning Skov

1:10.000

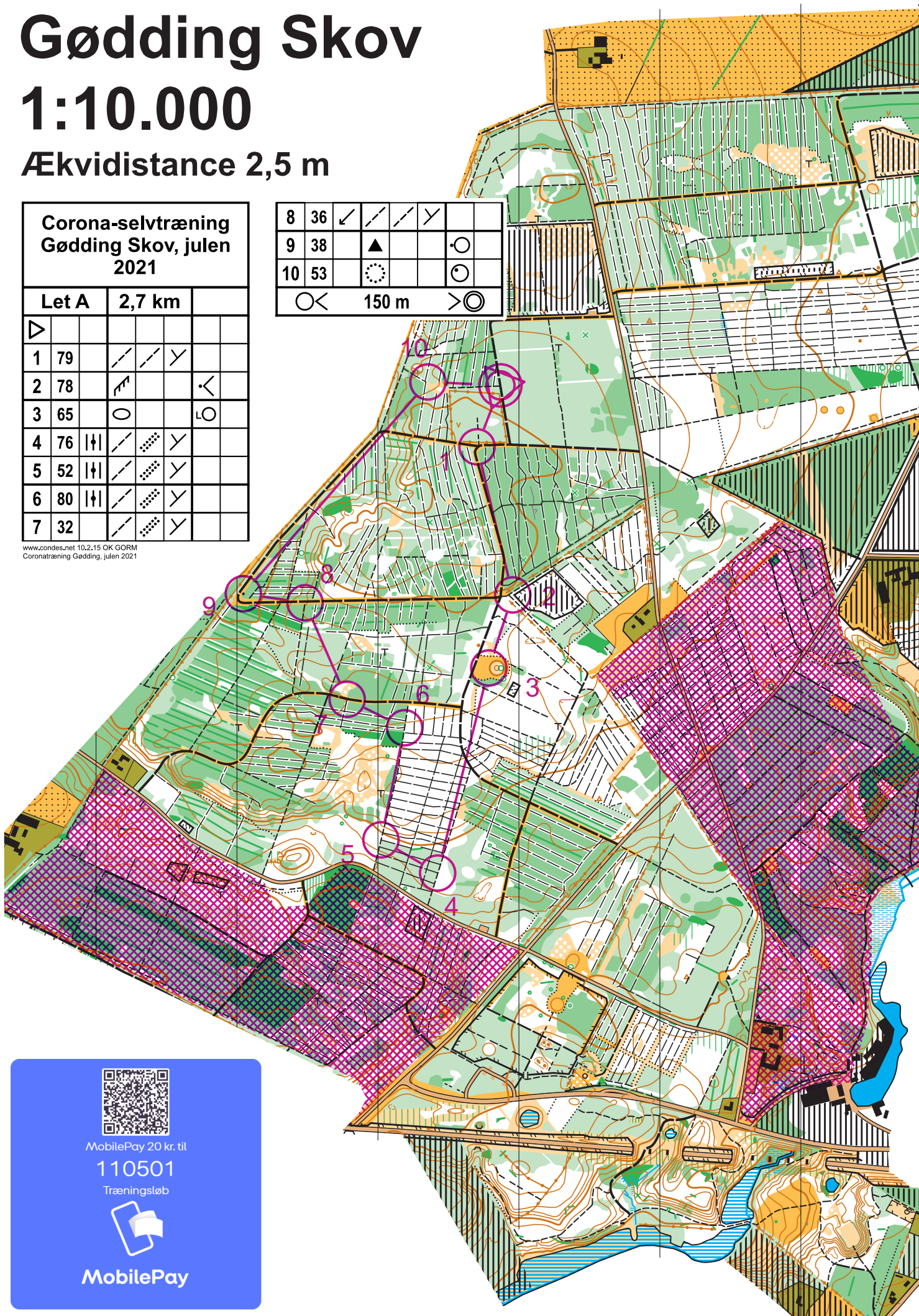
Ækvidistance 2,5 m

Corona-selvtræning
Gødning Skov, julen
2021

Let A	2,7 km				
▷					
1	79	/	/	Y	
2	78	↗			<
3	65	○			○
4	76		/	▨	Y
5	52		/	▨	Y
6	80		/	▨	Y
7	32	/	▨	Y	

8	36	↙	↘	Y	
9	38	▲			○
10	53	⊙			○
○<		150 m	>○		

www.condes.net 10.2.15 OK GORM
Coronatræning Gødning, julen 2021



MobilePay 20 kr. til

110501

Træningsløb



MobilePay

Gødning Skov

1:10.000

Ækvidistance 2,5 m

Corona-selvtræning
Gødning Skov, julen
2021

Let B 3,5 km

▷							
1	75	↑	/	/	×		
2	39		/	/	×	○	

OBS: Vejkryds!

3	76	↑	/	/	×		
4	80	↑	/	/	×		
5	33	↑	/	/	×		
6	50		/	/	×		

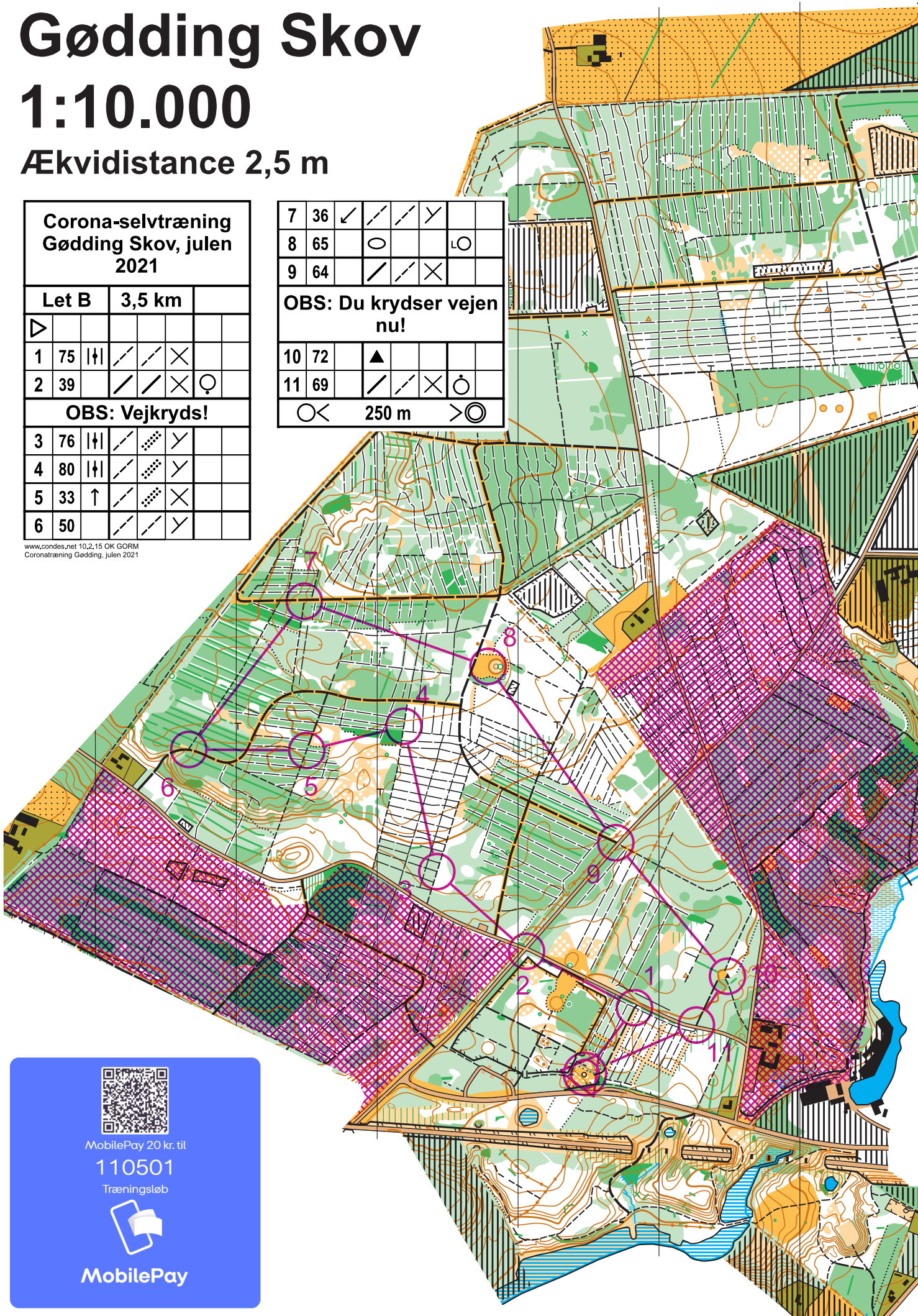
7	36	✓	/	/	×		
8	65		○			○	
9	64		/	/	×		

**OBS: Du krydser vejen
nu!**

10	72	▲					
11	69	/	/	×	○		

○ < 250 m > ⊙

www.condes.net 10.2.15 OK GORM!
Coronatræning Gødning, julen 2021



MobilePay 20 kr. til

110501

Træningsløb



MobilePay

Gødning Skov

1:10.000

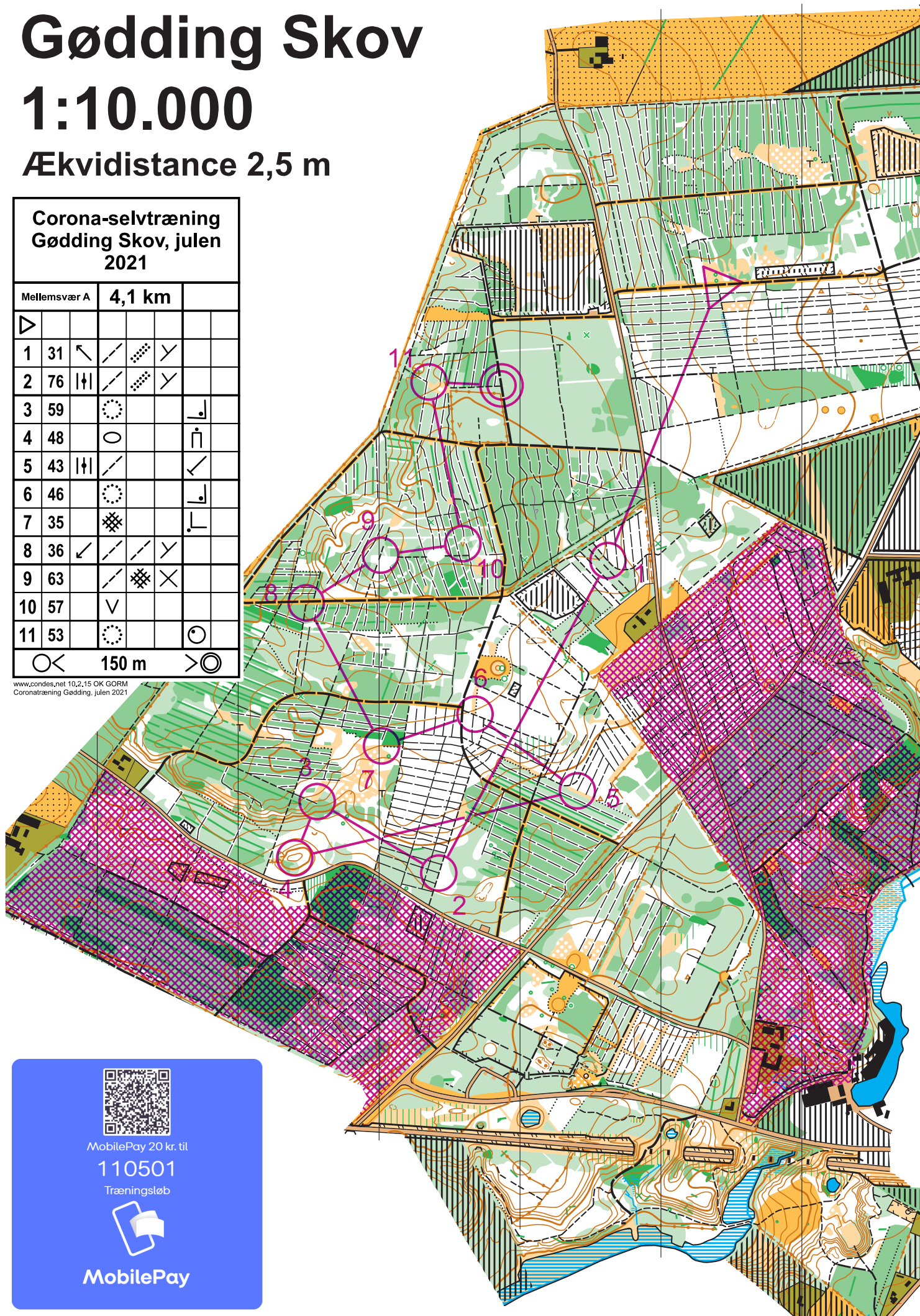
Ækvidistance 2,5 m

Corona-selvtræning
Gødning Skov, julen
2021

Mellemsvær A	4,1 km				
1	31	↖	↗	↘	↙
2	76		↗	↘	↙
3	59	○			⊥
4	48	○			⊥
5	43		↗		✓
6	46	○			⊥
7	35	⊗			⊥
8	36	✓	↗	↘	↙
9	63		⊗	×	
10	57	∨			
11	53	○			○

○ < 150 m > ○

www.condes.net 10,2,15 OK GORM
Coronatræning Gødning, julen 2021



MobilePay 20 kr. til

110501

Træningstøb



MobilePay

Gødning Skov

1:10.000

Ækvidistance 2,5 m

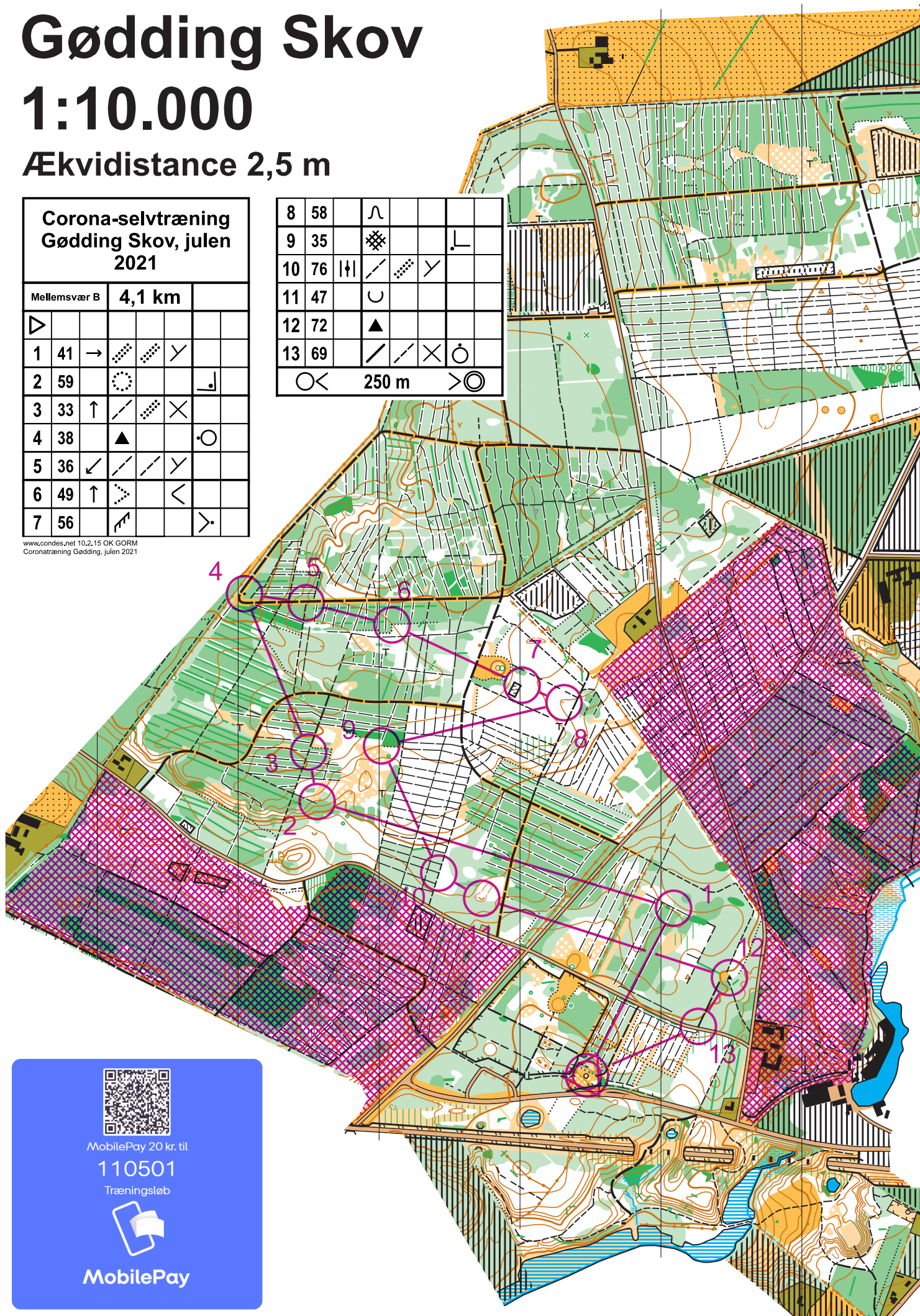
Corona-selvtræning
Gødning Skov, julen
2021

Mellemsvær B 4,1 km

▷							
1	41	→	▧	▨	∠		
2	59		⊙			└	
3	33	↑	▧	▨	×		
4	38		▲			○	
5	36	↙	▧	▨	∠		
6	49	↑	▧		<		
7	56		▧			>	

8	58		∩				
9	35		▧			└	
10	76		▧	▨	∠		
11	47		∪				
12	72		▲				
13	69		▧	▨	×	○	
		○<	250 m	>	○		

www.condes.net 10,2,15 OK GORM
Coronatræning Gødning, julen 2021



MobilePay 20 kr. til

110501

Træningsløb



MobilePay

Gødning Skov

1:10.000

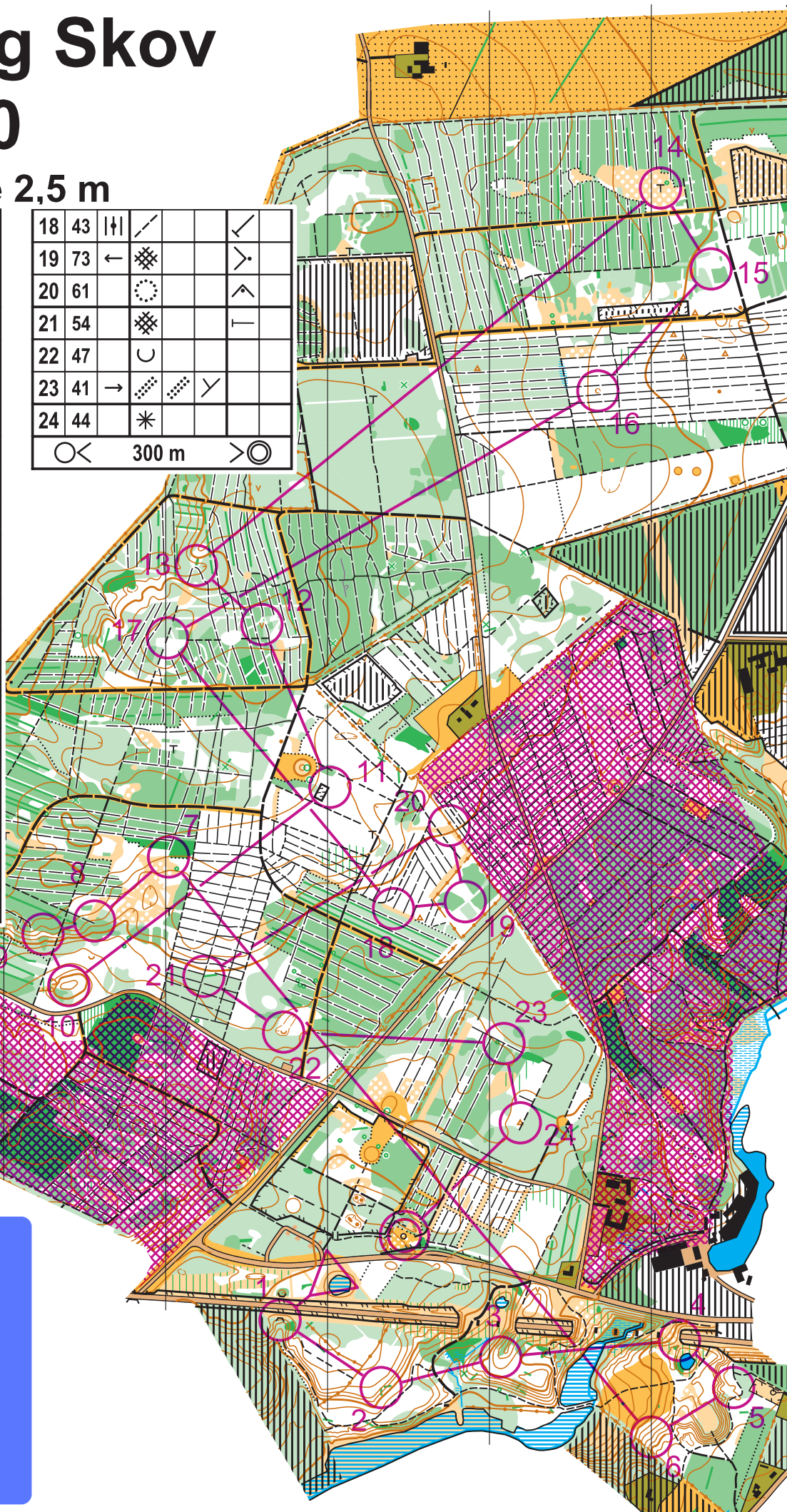
Ækvidistance 2,5 m

Corona-selvtræning
Gødning Skov, julen
2021

Svær ekstralang B		9,1 km		
▷		⊙		○
1	74	⊕		○
2	77	✓	⊗	○
3	70	⊖		∥
4	71	↗		└
5	42	↗	∩	
6	67	∩	⌒	∥
7	35	⊗		└
8	59	⊙		└
9	34	∩		
10	48	○		└
11	56	↗		└
12	57	∨		○
13	60	⊗		○
14	40	└		○
15	51	↘	⊗	└
16	37	○	⌒	└
17	63	↘	⊗	×

18	43		↘	✓
19	73	←	⊗	└
20	61	⊙		└
21	54	⊗		└
22	47	∪		
23	41	→	⊗	└
24	44	*		

○ < 300 m > ⊙



MobilePay 20 kr. til

110501

Træningsløb



MobilePay

Gødning Skov

1:10.000

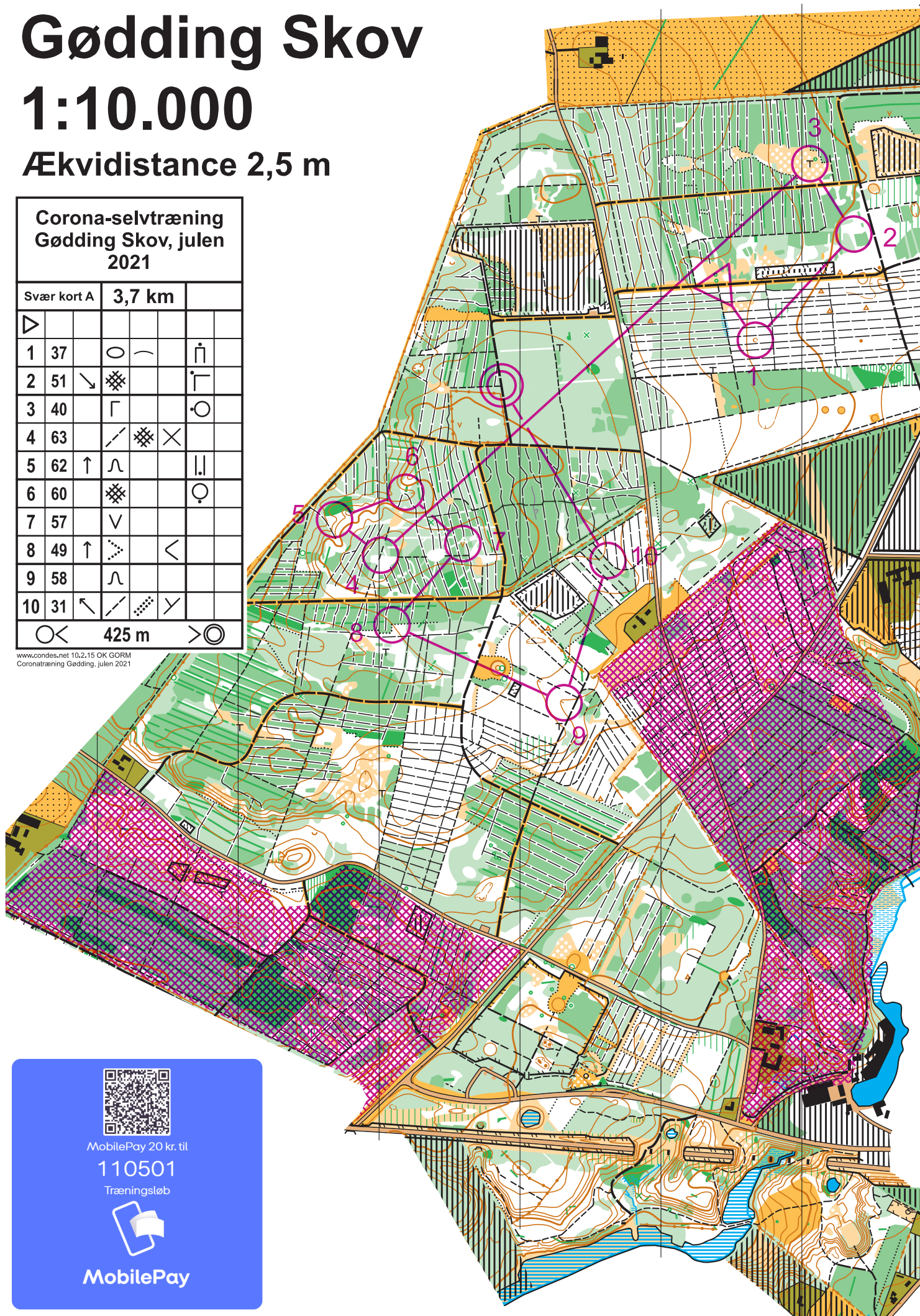
Ækvidistance 2,5 m

Corona-selvtræning
Gødning Skov, julen
2021

Svær kort A	3,7 km			
1	37	○ —	∩	∩
2	51	↘	⊗	∩
3	40	∩	⊗	○
4	63	∩	⊗	×
5	62	↑	∩	∩
6	60	⊗		○
7	57	∩		
8	49	↑	∩	<
9	58	∩		
10	31	↖	∩	∩

○ < 425 m > ○

www.condes.net 10.2.15 OK GORM
Coronatræning Gødning, julen 2021



MobilePay 20 kr. til

110501

Træningsløb



MobilePay

Gødning Skov

1:10.000

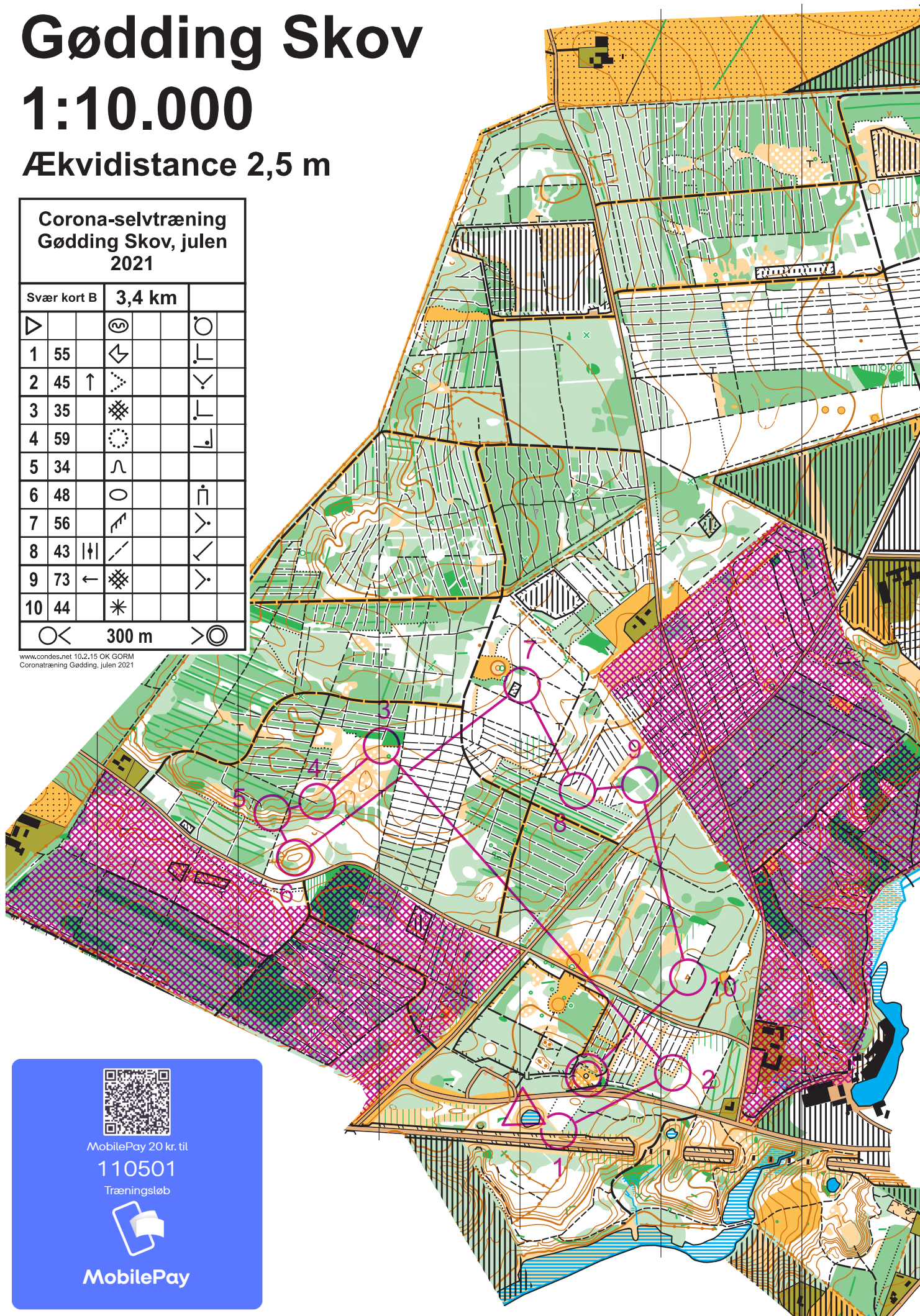
Ækvidistance 2,5 m

Corona-selvtræning
Gødning Skov, julen
2021

Svær kort B		3,4 km		
▷		⊙		○
1	55	↶		└
2	45	↑	↘	└
3	35	⊞		└
4	59	⊙		└
5	34	∩		
6	48	○		┌
7	56	↗		└
8	43	⊞	↘	└
9	73	←	⊞	└
10	44	*		

○ < 300 m > ○

www.condes.net 10.2.15 OK GORM
Coronatræning Gødning, julen 2021



MobilePay 20 kr. til

110501

Træningsløb



MobilePay

Gødning Skov

1:10.000

Ækvidistance 2,5 m

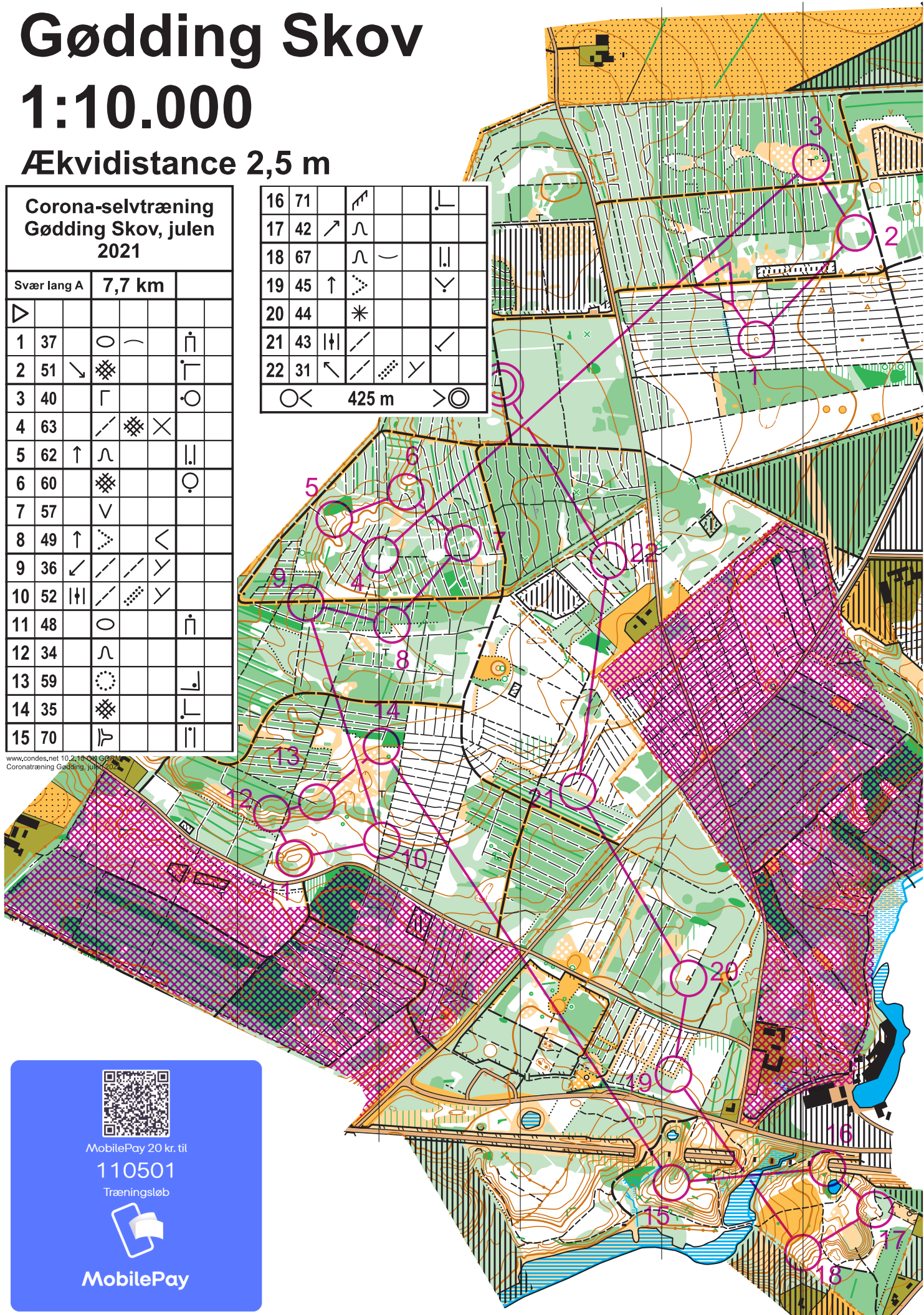
Corona-selvtræning
Gødning Skov, julen
2021

Svær lang A		7,7 km		
1	37	○	—	∩
2	51	↘	⊗	┌
3	40	┌		○
4	63	↙	⊗	×
5	62	↑	∩	
6	60	⊗		○
7	57	∨		
8	49	↑	∨	<
9	36	↙	↘	∨
10	52		↘	∨
11	48	○		∩
12	34	∩		
13	59	⊗		┌
14	35	⊗		┌
15	70	┌		

16	71		↗		┌
17	42	↗	∩		
18	67	∩	—		
19	45	↑	∨		∨
20	44	*			
21	43		↘		∨
22	31	↙	↘	∨	

○ < 425 m > ⊙

www.condes.net 10.2.15.21 © 2021
Coronatræning Gødning Skov 2021



MobilePay 20 kr. til

110501

Træningstøb



MobilePay

Gødning Skov

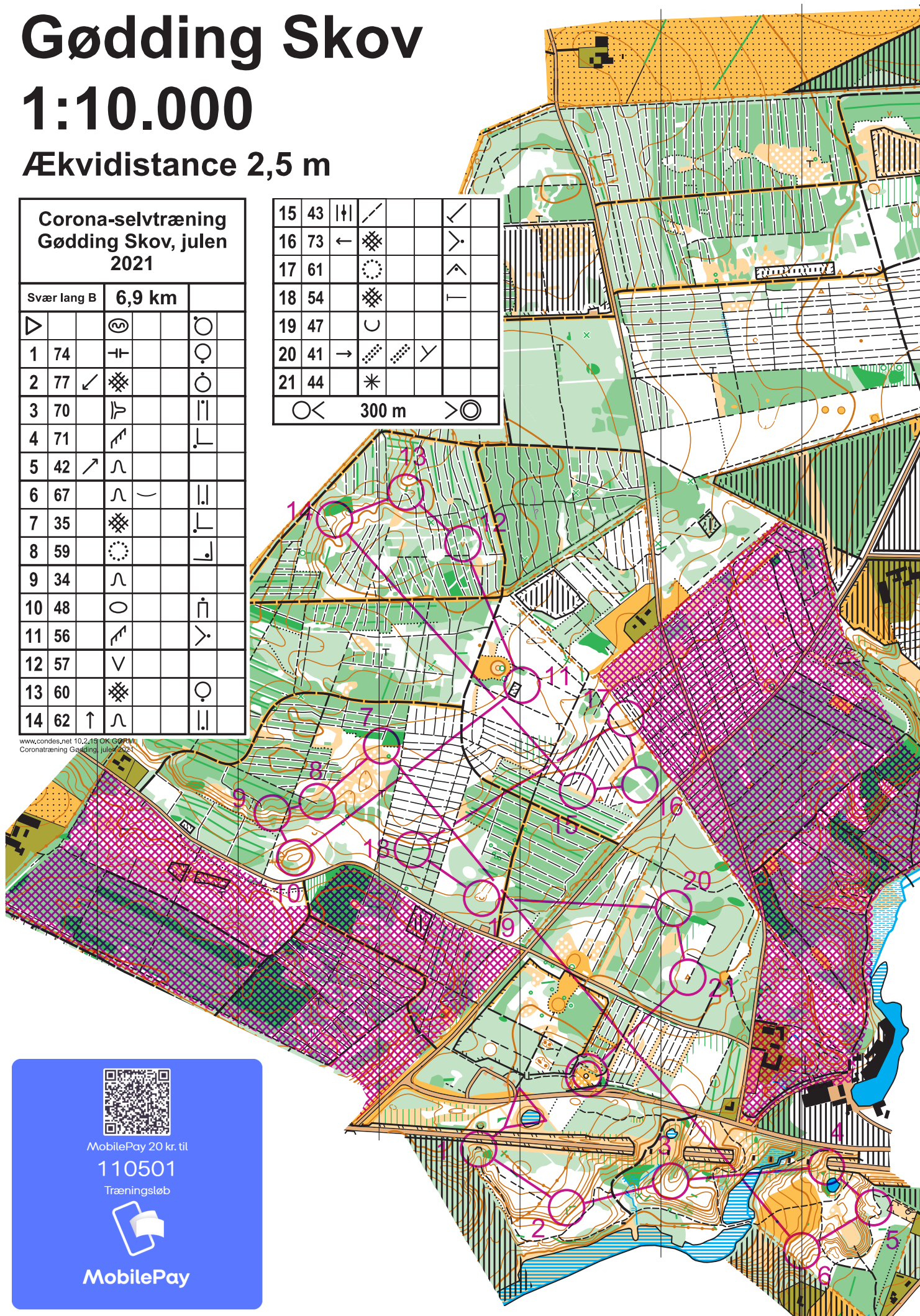
1:10.000

Ækvidistance 2,5 m

Corona-selvtræning Gødning Skov, julen 2021			
Svær lang B	6,9 km		
▷		⊙	○
1	74	⊥	○
2	77	↙	○
3	70	⊥	
4	71	↗	└
5	42	↗	∧
6	67	∧	└
7	35	⊗	└
8	59	⊙	└
9	34	∧	
10	48	○	└
11	56	↗	▷
12	57	∨	
13	60	⊗	○
14	62	↑	

15	43		↘		✓
16	73	←	⊗		▷
17	61		⊙		^
18	54		⊗		└
19	47		∪		
20	41	→	⊗	∪	
21	44		*		

○ < 300 m > ⊙



www.condes.net 10.2.19 OK GORM
Coronatræning Gødning, julen 2021



MobilePay 20 kr. til

110501

Træningsløb



MobilePay

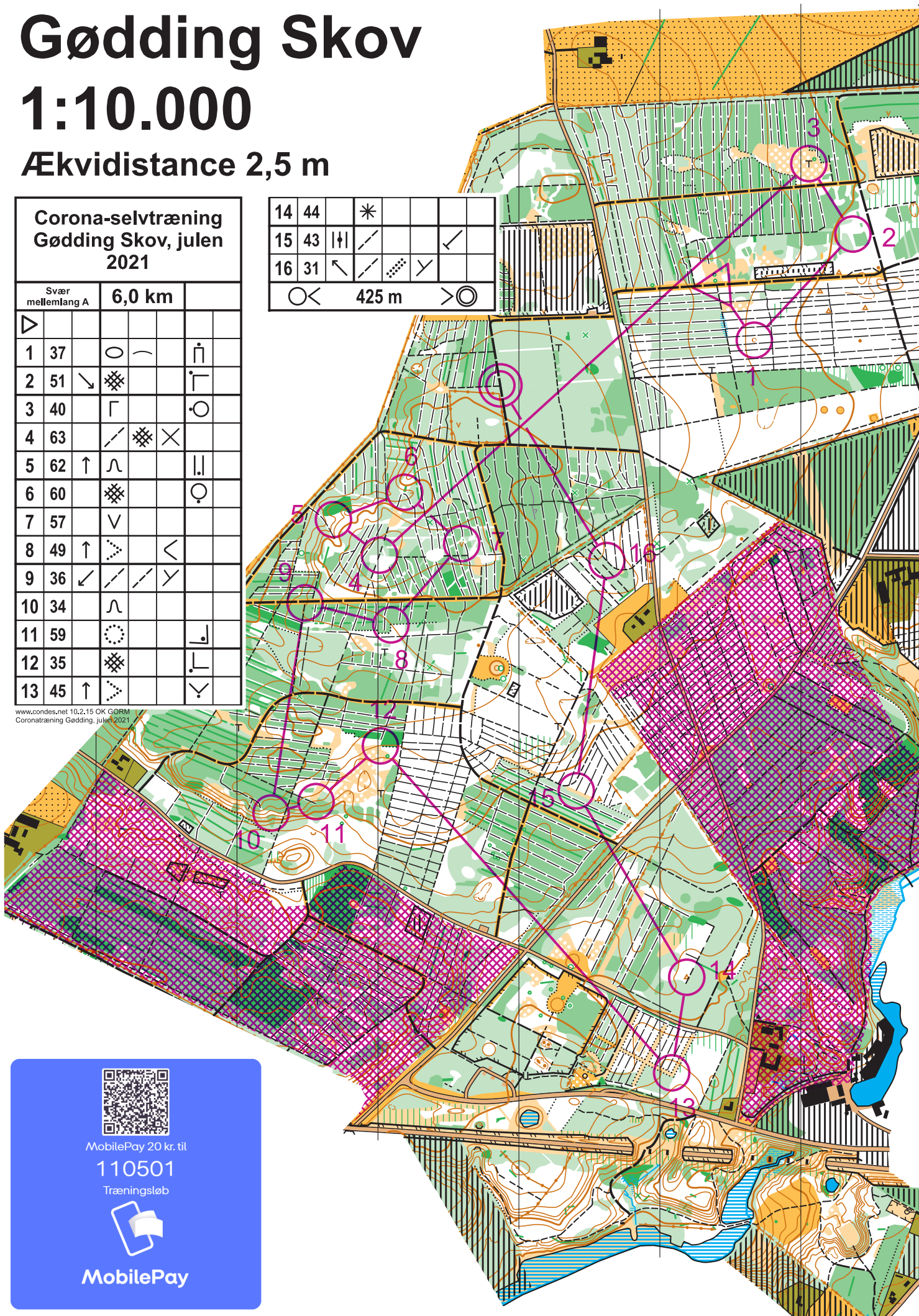
Gødning Skov

1:10.000

Ækvidistance 2,5 m

Corona-selvtræning Gødning Skov, julen 2021				
Svær mellemlang A	6,0 km			
▷				
1	37	○	—	∩
2	51	↘	⊗	∩
3	40	∩		○
4	63	∩	⊗	×
5	62	↑	∩	∥
6	60	⊗		○
7	57	∩		
8	49	↑	∩	<
9	36	↙	∩	∩
10	34	∩		
11	59	○		∩
12	35	⊗		∩
13	45	↑	∩	∩

14	44	*			
15	43	∥	∩		✓
16	31	↘	∩	⊗	∩
○	<	425 m	>	○	



www.condes.net 10.2.15 OK GORM
Coronatræning Gødning, julen 2021



MobilePay 20 kr. til

110501

Træningsløb



MobilePay

Gødning Skov

1:10.000

Ækvidistance 2,5 m

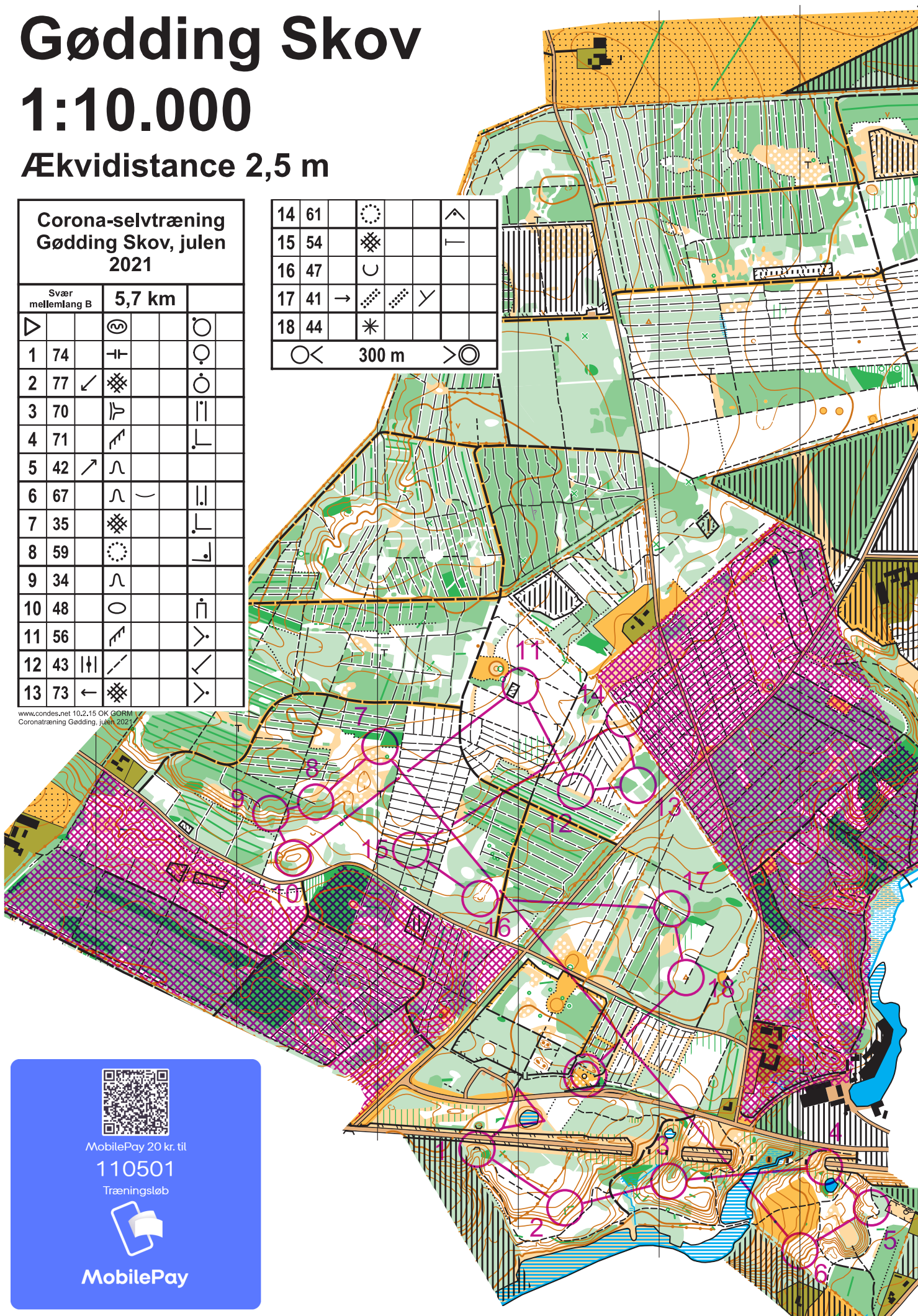
Corona-selvtræning
Gødning Skov, julen
2021

Svær mellemlang B		5,7 km		
▷		⊙		○
1	74	⊥		○
2	77	↙	⊗	○
3	70	⊥		
4	71	↗		└
5	42	↗	∩	
6	67	∩	—	
7	35	⊗		└
8	59	⊙		└
9	34	∩		
10	48	○		┆
11	56	↗		>
12	43		↘	✓
13	73	←	⊗	>

14	61	⊙		^
15	54	⊗		—
16	47	∩		
17	41	→	⊗	∩
18	44	*		

○ < 300 m > ⊙

www.condes.net 10.2.15 OK GORM
Coronatræning Gødning, julen 2021



MobilePay 20 kr. til

110501

Træningstøb



MobilePay