

Corona-selvtræning Gødning Skov, uge 25									
Let A		3.0 km							
▷									
1	81		↗	↘	↙				
2	82		↗			◁			
3	83		∩						
4	48		⊙			└			
5	78		⊙			└			
6	54	↖	↗	↘	↙				
7	57		↗	↘	↙				
8	65		↗			└			
9	50		↗			↘			
10	84		▲			○			
11	85		⊙			○			
○◁		150 m				▷◎			

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

Corona-selvtræning Gødning Skov, uge 25									
Let B		2.9 km							
▷									
1	45	↘	↗	↘	↙				
2	52		↗	↘	↙				
3	78		⊙			└			
4	54	↖	↗	↘	↙				
5	58		●			└			
6	59		↗	↘	×				
7	50		↗			↘			
8	65		↗			└			
9	71		↗	↘	×				
10	73		↗	↘	↙				
11	79		↗			└			
12	80		↗	↘	↙				
○◁		130 m				▷◎			

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

Corona-selvtræning Gødning Skov, uge 25									
Mellemsvær A		4.6 km							
▷									
1	31	↖	↗	↘	↙				
2	78		⊙			└			
3	32		⊙			└			
4	38		↗	↘	↙				
5	39		○			└			
6	33		↗			└			
7	48		⊙			└			
8	70		⊗			└			
9	50		↗			↘			
10	63		↗	⊗	×				
11	60		∨						
12	85		⊙			○			
○◁		150 m				▷◎			

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

Corona-selvtræning Gødning Skov, uge 25									
Mellemsvær B		4.1 km							
▷									
1	38		↗	↘	↙				
2	37		▷		▷				
3	36		⊗			└			
4	32		⊙			└			
5	78		⊙			└			
6	33		↗			└			
7	74		↗	⊗	×				
8	48		⊙			└			
9	51	↑	▷		◁				
10	50		↗			↘			
11	69		○			└			
12	39		○			└			
○◁		70 m				▷◎			

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

Corona-selvtræning Gødning Skov, uge 25									
Svær ekstrakort A		3.3 km							
▷									
1	31	↖	↗	↘	↙				
2	33		↗			└			
3	34	←	⊗			▷			
4	35		⊙			∧			
5	70		⊗			└			
6	51	↑	▷		◁				
7	60		∨						
8	61		⊗			○			
9	62	↑	∩						
10	63		↗	⊗	×				
11	87		⊙			○			
12	85		⊙			○			
○◁		150 m				▷◎			

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

Corona-selvtræning Gødning Skov, uge 25									
Svær ekstrakort B		3.2 km							
▷									
1	64		⋈	⋈	↘				
2	37		▷				▷		
3	36		⊗				⊥		
4	69		○				⊥		
5	32		○				⊥		
6	70		⊗				⊥		
7	75		⊂						
8	76	↙	↘				↖		
9	77	↑	▷				↘		
10	47		⊗				↖		
○<		100 m				>◎			

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

Corona-selvtræning Gødning Skov, uge 25									
Svær kort A		4.5 km							
▷									
1	31	↖	↘	↘	↘				
2	33		↘				↙		
3	34	←	⊗				▷		
4	35		○				^		
5	69		○				⊥		
6	38		⋈	↘	↘				
7	75		⊂						
8	70		⊗				⊥		
9	51	↑	▷		<				
10	60		∨						
11	61		⊗				○		
12	62	↑	∧						
13	63		↘	⊗	×				
14	87		○				○		
15	85		○				○		
○<		150 m				>◎			

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

Corona-selvtræning Gødning Skov, uge 25									
Svær kort B		4.3 km							
▷									
1	64		⋈	⋈	↘				
2	37		▷				▷		
3	36		⊗				⊥		
4	32		○				⊥		
5	70		⊗				⊥		
6	75		⊂						
7	76	↙	↘				↖		
8	77	↑	▷				↘		
9	46		∧	—					
10	44	↗	∧						
11	72		○				⊥		
12	43		⊂						
13	47		⊗				↖		
○<		100 m				>◎			

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

Corona-selvtræning Gødning Skov, uge 25									
Svær mellemlang A		5.7 km							
▷									
1	31	↖	↘	↘	↘				
2	33		↘				↙		
3	34	←	⊗				▷		
4	35		○				^		
5	69		○				⊥		
6	38		⋈	↘	↘				
7	39		○				⊥		
8	75		⊂						
9	32		○				⊥		
10	49		∧						
11	50		⋈				↘		
12	51	↑	▷		<				
13	60		∨						
14	61		⊗				○		
15	62	↑	∧						
16	63		↘	⊗	×				
17	56		○	—			⊥		
○<		140 m				>◎			

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

Corona-selvtræning Gødning Skov, uge 25									
Svær mellemlang B		5.6 km							
▷									
1	64		⋈	⋈	↘				
2	37		▷				▷		
3	36		⊗				⊥		
4	33		↘				↙		
5	34	←	⊗				▷		
6	74		↘	⊗	×				
7	70		⊗				⊥		
8	32		○				⊥		
9	75		⊂						
10	76	↙	↘				↖		
11	77	↑	▷				↘		
12	46		∧	—					
13	44	↗	∧						
14	72		○				⊥		
15	43		⊂						
16	47		⊗				↖		
○<		100 m				>◎			

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