

Lang

3. Cuplauf 2012				
Lang	6.8 km	110 m		
1	32	↑		
2	31	⌚		<
3	33	⌚	γ	
4	58	⌚ ⌚	γ	
5	31	⌚		<
6	35	⌚ /	γ	
7	41	⌚	γ	
8	44	•		Q
9	43	⌚		<

10	49		∩			
11	47		∩			
12	46		•			Q
13	44		•			Q
14	50		⌚	x		
15	51		⌚	γ		
16	52		∪	— $\frac{4}{3}$		
17	53	↘	∩			
18	56	■				○

○ — 160 m — ○

Mittwochstraining
11. Juni 2012-
3. Cuplauf

WKZ