

Troll

3. Cuplauf 2012					
	Troll	2.9 km	40 m		
▶					
1	35	~~~~~ /	✓		
2	36	/	✓		
3	37	~~~~~	✓		
4	38				
5	40	~~~~~	✓		
6	39	~~~~~	✓		
7	51	~~~~~	✓		
8	55	■		♂	
9	56	■		♀	
○	160 m			⊗	

Mittwochstraining
11. Juni 2012-
3. Cuplauf

WKZ