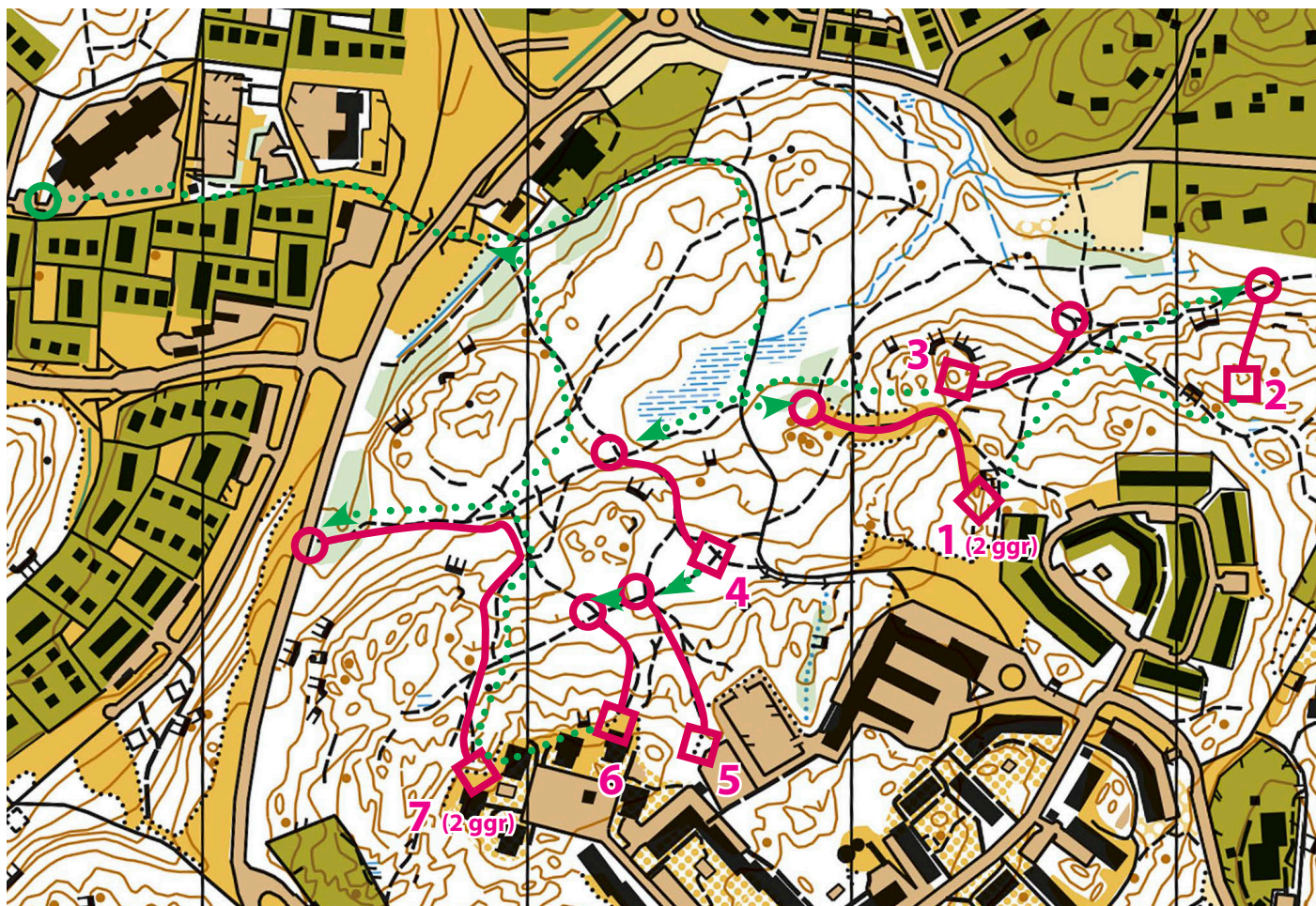


Skogsbackkrunda Tullingeberg



.....➤ = Lätt löpning (uppvärmning, transport och nedjogg)

○—□ = Full fart. Den som är först hämtar upp den som ligger längst bak i ledet.
Backe 1 och 7 upprepas 2 ggr.