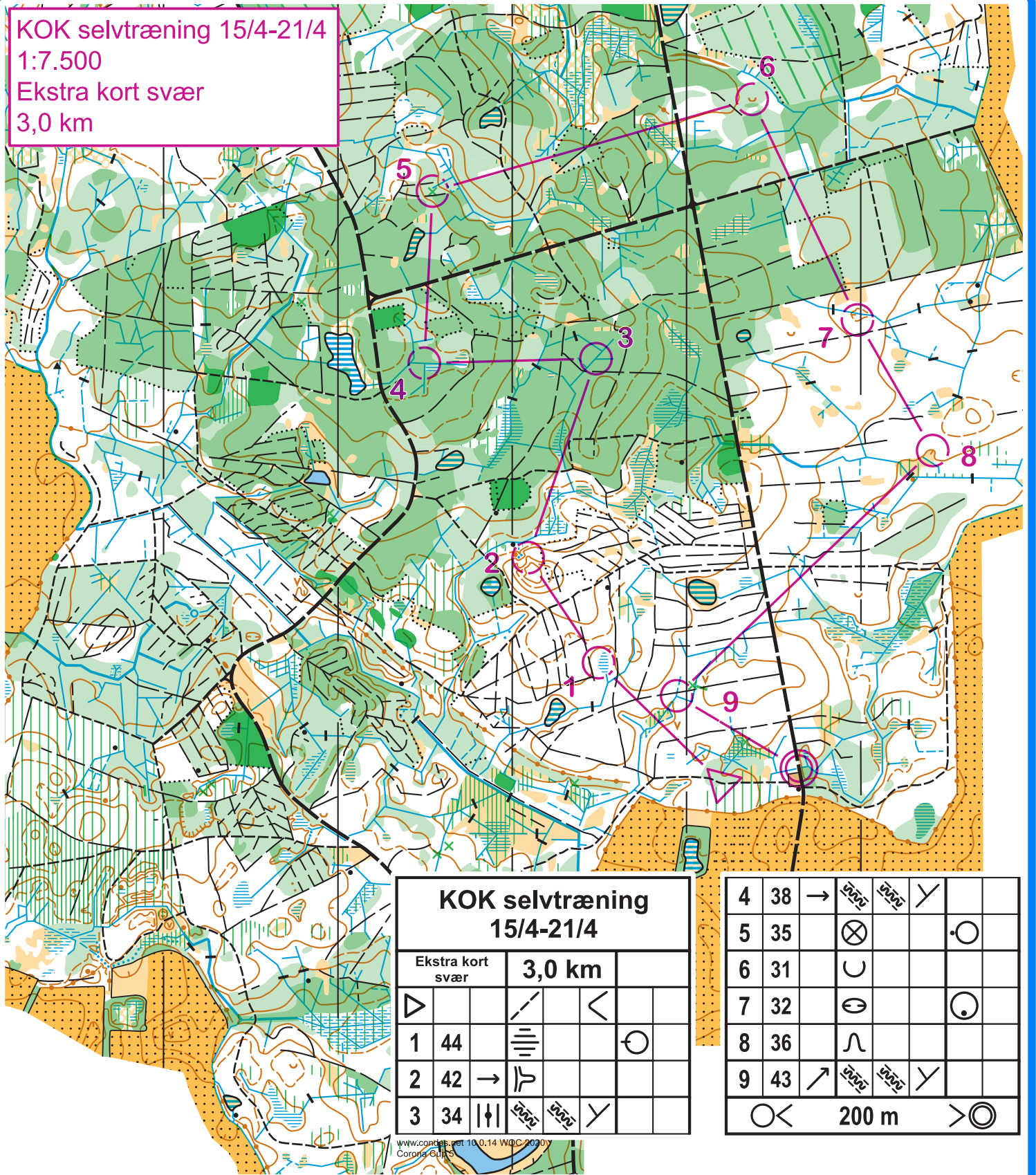


KOK selvtræning 15/4-21/4  
 1:7.500  
 Ekstra kort svær  
 3,0 km

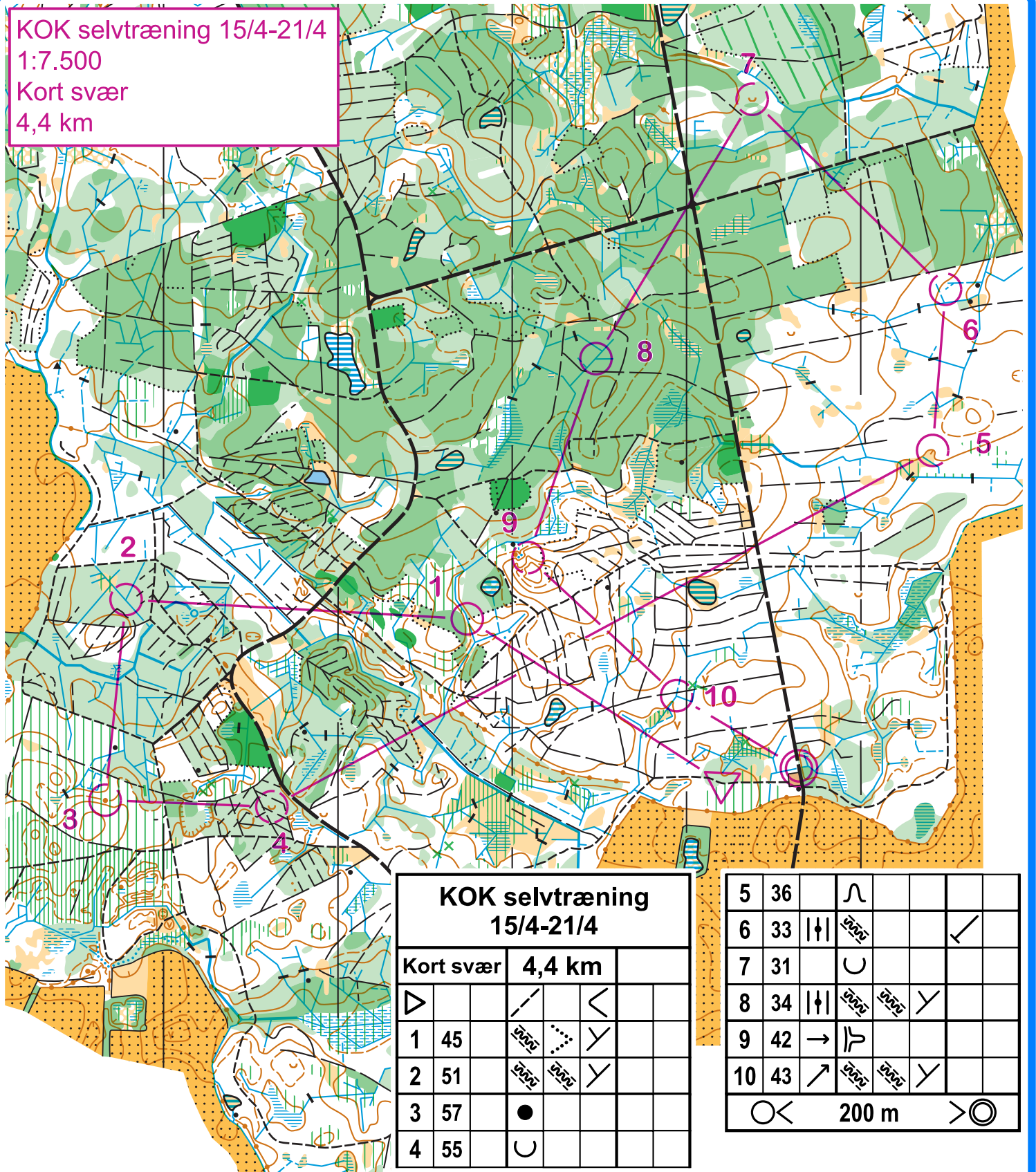


**KOK selvtræning  
 15/4-21/4**

Ekstra kort svær		3,0 km	
1	44		
2	42		
3	34		

4	38					
5	35					
6	31					
7	32					
8	36					
9	43					
		200 m				

KOK selvtræning 15/4-21/4  
 1:7.500  
 Kort svær  
 4,4 km



KOK selvtræning 15/4-21/4		Kort svær		4,4 km	
1	45				
2	51				
3	57				
4	55				

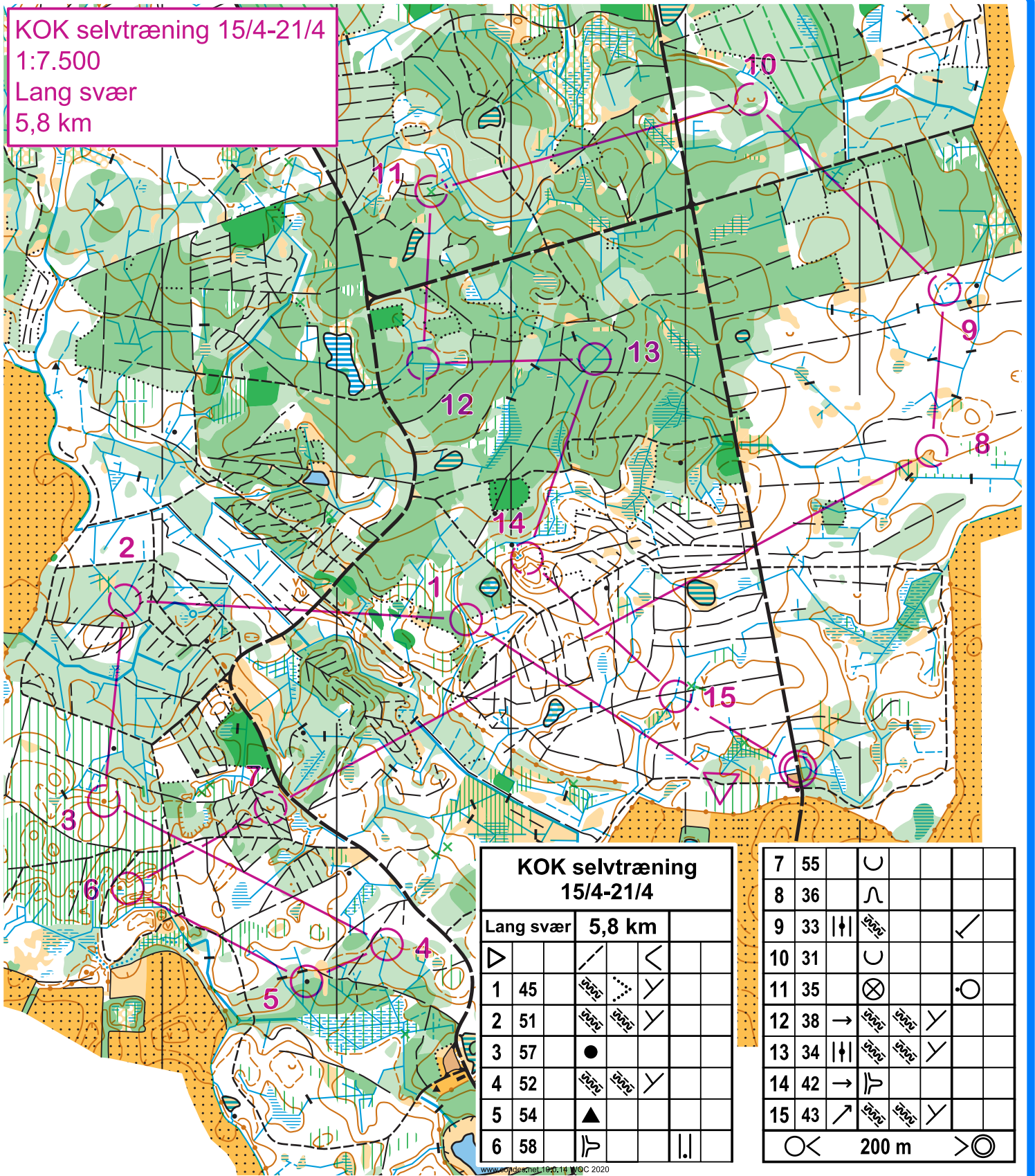
5	36				
6	33				
7	31				
8	34				
9	42				
10	43				
			200 m		

**KOK selvtræning 15/4-21/4**

1:7.500

Lang svær

5,8 km



**KOK selvtræning  
15/4-21/4**

Lang svær	5,8 km				
1	45				
2	51				
3	57				
4	52				
5	54				
6	58				

7	55				
8	36				
9	33				
10	31				
11	35				
12	38				
13	34				
14	42				
15	43				
			200 m		

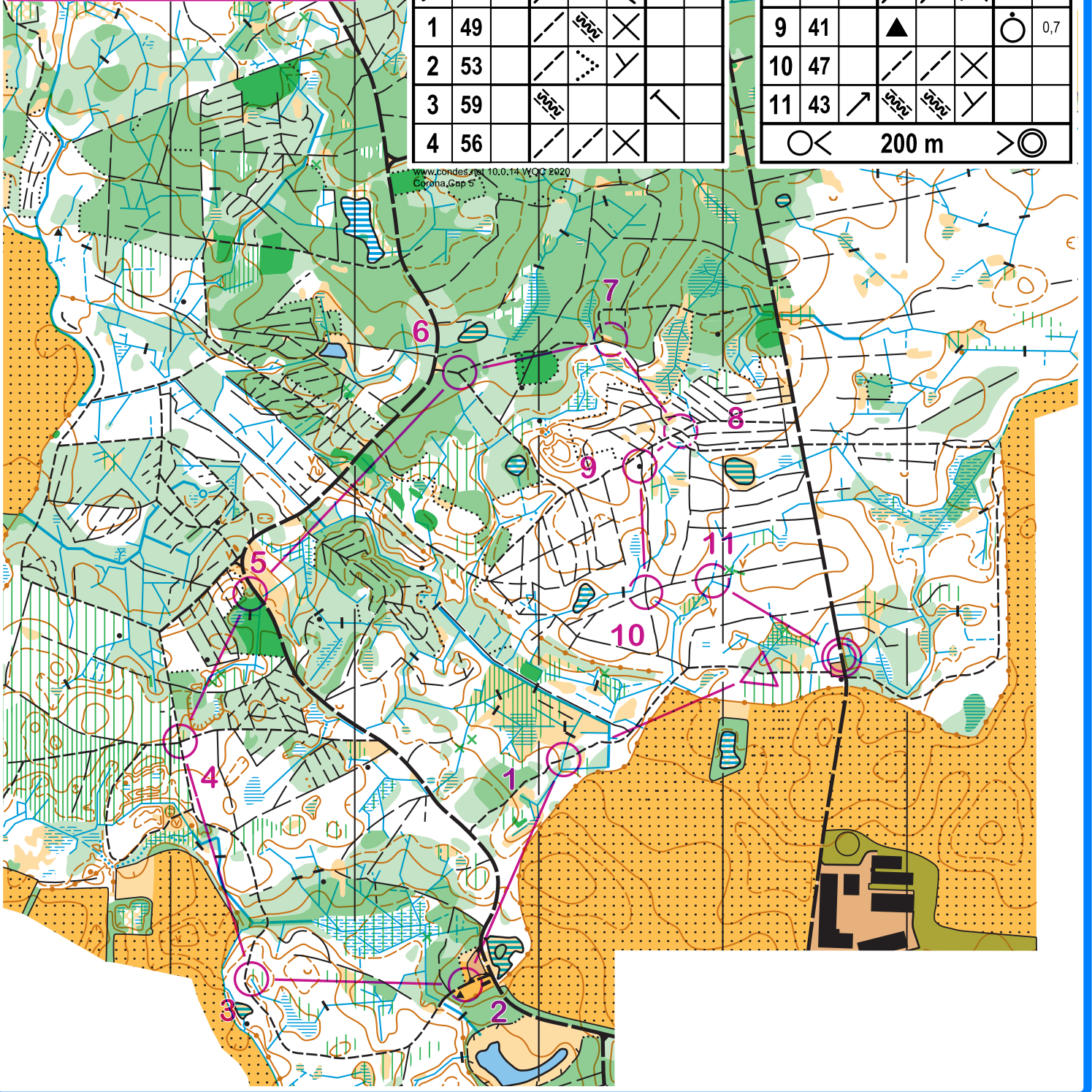
KOK selvtræning 15/4-21/4  
 1:7.500  
 Let  
 2,8 km

KOK selvtræning 15/4-21/4			
Let		2,8 km	
▶		↘	<
1	49	↘	×
2	53	↘	↘
3	59	↘	↘
4	56	↘	×

5	50	∪			
6	40	↘	↘	↘	
7	37	⊙			⊙
8	39	↘	↘	×	
9	41	▲			⊙ 0,7
10	47	↘	↘	×	
11	43	↗	↘	↘	

○ < 200 m > ⊙

www.pandes.nl 10.0.14 WOC 2020  
 Corona\_Gap 5

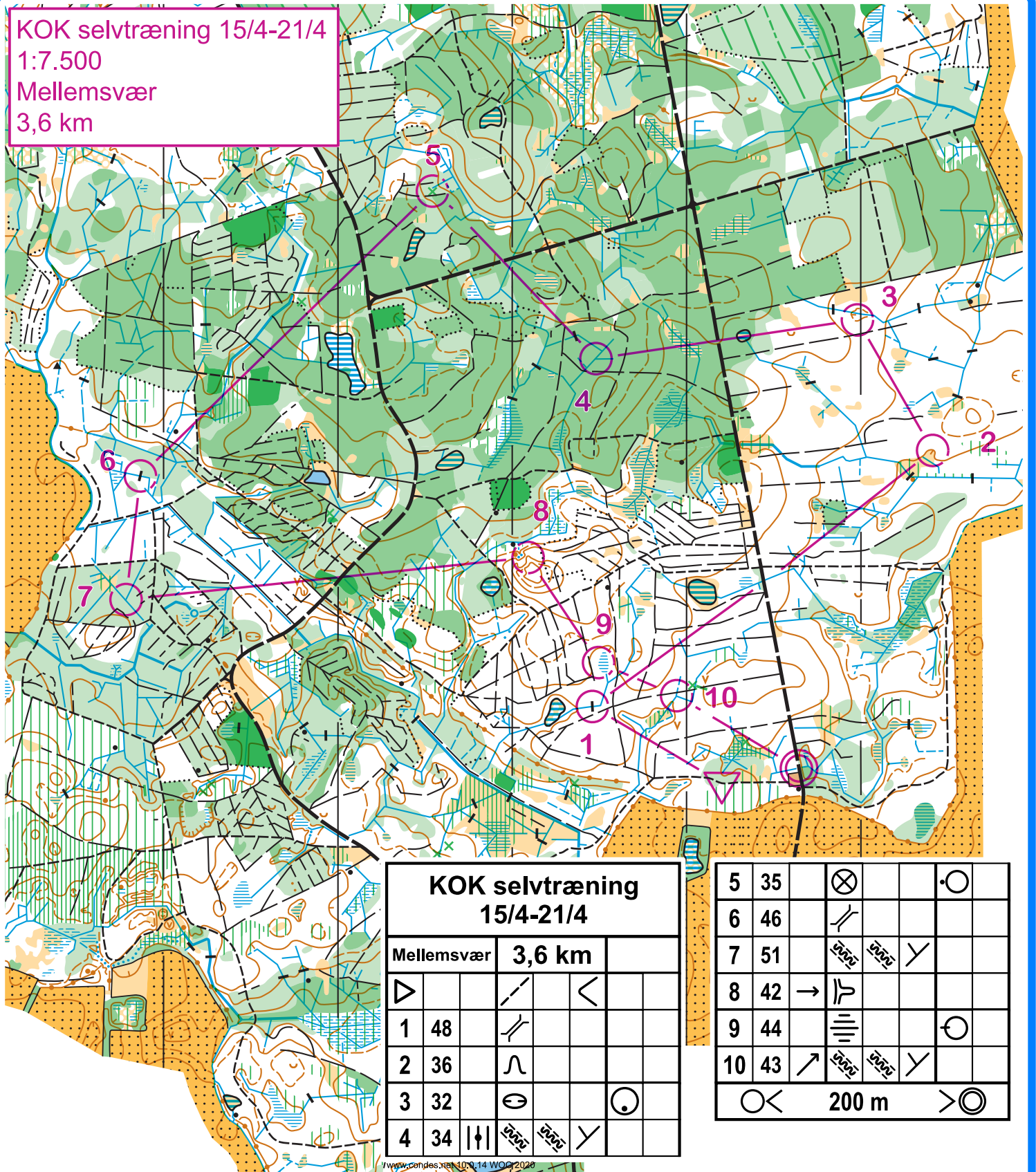


**KOK selvtræning 15/4-21/4**

1:7.500

Mellemsvær

3,6 km



KOK selvtræning 15/4-21/4			
Mellemsvær	3,6 km		
1	48		
2	36		
3	32		
4	34		

5	35			
6	46			
7	51			
8	42			
9	44			
10	43			
		200 m		