

Fortræning til DM  
Lang 2020  
12-09-2020

Bane 1		8.7 km			
▷					
1	31	⊗		○	
2	34	∨			
3	35	∩		⊥	
4	36	∩	<		
5	57	∩	<		
6	58	≡		↘	
7	59	∩	∪		
8	61	∩		⊥	
9	62	∩		⊥	
10	63	●			
11	55	⊙		○	
12	56	∩			
13	38	∩		⊥	
14	42	∧		↙	
15	40	∩			
16	70	▲			
17	44	∨			
18	120	∩		↗	
○----- 95 m ----->⊙					

www.condes.net 10.1.2 OK Syd  
Fortræning til DM Lang 2020 vers-2

Fortræning til DM  
Lang 2020  
12-09-2020

Bane 2		7.4 km			
▷					
1	33	∩	<		
2	35	∩		⊥	
3	36	∩	<		
4	57	∩	<		
5	58	≡		↘	
6	59	∩	∪		
7	61	∩		⊥	
8	62	∩		⊥	
9	56	∩			
10	38	∩		⊥	
11	39	∩			
12	43	∩			
13	44	∨			
14	120	∩		↗	
○----- 95 m ----->⊙					

www.condes.net 10.1.2 OK Syd  
Fortræning til DM Lang 2020 vers-2

Fortræning til DM  
Lang 2020  
12-09-2020

Bane 3		5.3 km			
▷					
1	34	∨			
2	69	∩	<		
3	35	∩		⊥	
4	36	∩	<		
5	65	○	▲		
6	71	∩			
7	33	∩	<		
8	39	∩			
9	40	∩			
10	70	▲			
11	32	∩			
12	42	∧		↙	
13	43	∩			
14	45	∩			
15	120	∩		↗	
○----- 95 m ----->⊙					

www.condes.net 10.1.2 OK Syd  
Fortræning til DM Lang 2020 vers-2

Fortræning til DM  
Lang 2020  
12-09-2020

Bane 6		3.2 km			
▷					
1	53	○		○	
2	52	∩		↙	
3	51	∧		↗	
4	50	○	▲	○	
5	49	●			
6	48	∩	<		
7	47	●			
8	46	≡	<		
9	45	∩			
10	120	∩		↗	
○----- 95 m ----->⊙					

www.condes.net 10.1.2 OK Syd  
Fortræning til DM Lang 2020 vers-2

Fortræning til DM  
Lang 2020  
12-09-2020

Bane 4		3.6 km			
▷					
1	54	∩		⊥	
2	34	∨			
3	69	∩	<		
4	35	∩		⊥	
5	33	∩	<		
6	52	∩		↙	
7	41	∩	<		
8	40	∩			
9	39	∩			
10	42	∧		↙	
11	43	∩			
12	45	∩			
13	120	∩		↗	
○----- 95 m ----->⊙					

www.condes.net 10.1.2 OK Syd  
Fortræning til DM Lang 2020 vers-2

Fortræning til DM  
Lang 2020  
12-09-2020

Bane 5		4.4 km			
▷					
1	54	∩		⊥	
2	33	∩	<		
3	35	∩		⊥	
4	67	∩		○	
5	64	∩			
6	65	○	▲		
7	70	▲			
8	32	∩			
9	44	∩			
10	43	∩			
11	45	∩			
12	120	∩		↗	
○----- 95 m ----->⊙					

www.condes.net 10.1.2 OK Syd  
Fortræning til DM Lang 2020 vers-2