SM-pitkä treeni

Lahti-Suunnistus 2021							
SM-pitkä treeni 7,5 km							
▷							
1	52		▲		1		
2	109						
3	116	↑			5x5		
4	120				1,5		
5	69		▲		1,5		
6	70						
7	133						
8	142						
9	80						
10	62						
11	63						
			540 m				