

**I°-II° KM GIALLI**

START B -OST1/KM1-PO1-PO 2-PO3-OST 2/KM2-PO4-PO5-PO6-PO7-OST 3/KM3-PO8-OST3-PO9-PO10-OST4/KM4-PO11--PO12-OST4-PO13-OST 5/KM5-PO14-FINISH B

L: 5500 mt

**FASE B I°-II°-J.YD FEI PARA *KM ROSSI***

11

2

RISCALDAMENTO 20 MIN

START B

FINISH B

PO14M

PO11M

PO8M

PO2M

KM 2

KM 5

KM 4

KM 3

KM 1

PO12M

PO13M

PO10M

PO9M

PO7M

PO6M

PO5M

PO4M

PO3M

PO1M

46

3

5