



		Allenmento			
Nero		3,4 km			
▷					
1	31	↻			
2	32	↗ ↘		↘	
3	33	↗ ↘	<		
4	34	•			
5	35	▲		○	
6	36	▲		○	
7	37	▲		○	
8	38	□		└	
9	39	•			
10	40	□		└	
11	41	▲		○	
12	42	↗		└	
13	43	≡		○	
14	44	□		└	
15	45	↗	<		
		210 m			