

Strathmashie Autumn Training 2008					
▷	S	/			
	31	≡			
	32	→ ↙			
	33	●		○	
	42	→ ≡			
	65	∩			
	109	↗ ≡			
	113	← ▲		○	
	227	↓ ⋯			
	236	↙ ▲		○	
	259	↓ ●		○	
	261	↗ ∩ ~			
	264	≡			
	275	▲		○	
	362	●		○	
	374	○		○	
	382	⌋		○	
○ < 925 m > ◎					

www.condes.net 8.1.9 MAROC

Strathmashie Autumn Training 2008					
Long		5.4km			
▷		/			
1	113	← ▲		○	
2	65	∩			
3	362	●		○	
4	261	↗ ∩ ~			
5	42	→ ≡			
6	31	≡			
7	259	↓ ●		○	
8	275	▲		○	
9	374	○		○	
10	264	≡			
11	382	⌋		○	
12	227	↓ ⋯			
13	236	↙ ▲		○	
14	109	↗ ≡			
○ < 925 m > ◎					

www.condes.net 8.1.9 MAROC

Strathmashie Autumn Training 2008					
Medium		3.8km			
▷		/			
1	65	∩			
2	42	→ ≡			
3	374	○		○	
4	32	→ ↙			
5	33	●		○	
○ < 925 m > ◎					

www.condes.net 8.1.9 MAROC