

USM 2025 - Träningspaket Ålviken									
Långsommarbana		8,5 km							
▷									
1	37			▲		○•			
2	31			≡		•○			
3	32			≡		└			
4	45			≡		○└			
5	49			▲		○•			
6	53			≡		└			
7	50			•		○•			
8	34			•		○•			
9	83		▲			○•			
10	67		▲			○•			
11	85		≡						
12	76		▲			○•			
13	86		▲			○•			
14	88		▲			○•			
15	78		≡						
16	59		≡						
17	79		≡						
18	80		•			○•			
19	81		▲			○•			
20	54			•		○•			
21	38			≡		└			
22	57			≡		└			
23	58			▲		○•			
✂		160 m				✂			

USM 2025 - Träningspaket Ålviken									
Mellansommarbana		4,8 km							
▷									
1	37			▲		○•			
2	31			≡		•○			
3	41								
4	43			•		○•			
5	44			•		○•			
6	46			▲		○•			
7	47			∩					
8	32			≡		└			
9	33			▲		○•			
10	49			▲		○•			
11	51			▲		○•			
12	54			•		○•			
13	38			≡		└			
14	39			≡		└			
✂		110 m				✂			

USM 2025 - Träningspaket Ålviken									
Kortsommarbana		3,1 km							
▷									
1	37			▲		○•			
2	42			▲		○•			
3	46			▲		○•			
4	45			≡		○└			
5	33			▲		○•			
6	49			▲		○•			
7	52			•		○•			
8	47			∩					
9	38			≡		└			
10	57			≡		└			
11	58			▲		○•			
✂		160 m				✂			