

PPMO

Loopvolgorde: 1 - 2 - 3-3a-3 - 4-2-4-3-4 - 5-2-5 - 6-6a - 7-7a-7 - 8-8a - 9-9a-9 - 10-10a-10 - 11-11a-11 - 12 na 15 min: 13

loopafstand ± 345 meter

