

## Rute 3 Vrads

### Link til ruten:

<http://www.gpsies.com/map.do?fileId=qeyvqsyapumrsami>



### Forslag til intervaller:

Den kender alle vist.

Fuld gas på alle bakkerne. :-)

Rulleskift Tulstrup - Skygge

Hjøllund - Isenvad