

LONG			11.2 km					
▷								
1	55		○					
2	64	↖	△					
3	65	↑	○					
4	70		≡			≡		☐
5	60		△					
6	61		■			•○		
7	62		⋯			└		
8	63	↑	○					
9	57		○					
10	58		•					
11	59		△					
12	38		○			♀		
13	39		≡	└		♂		
14	36		↗			✓		
15	31		≡			≡		
16	32		□			♂	☐	
17	33		○					
18	35		○					
19	41		▲					
20	42		○					
21	44	↓	△					
22	45		△					☐
23	49		△					
24	50		△					
25	100		↗			↗		
○			220 m			○		

MED+			6.3 km					
▷								
1	54		≡					
2	57		○					
3	58		•					
4	59		△					
5	38		○			♀		
6	39		≡	└		♂		
7	37	←	○					
8	31		≡			≡		
9	32		□			♂	☐	
10	33		○					
11	34	↖	≡			♂		
12	41		▲					
13	42		○					
14	45		△					☐
15	47		△					
16	49		△					
17	50		△					
18	51	↓	△					
19	100		↗			↗		
○			220 m			○		

MED			5.2 km					
▷								
1	56		○					
2	39		≡	└		♂		
3	37	←	○					
4	32		□			♂	☐	
5	33		○					
6	34	↖	≡			♂		
7	40		≡					
8	42		○					
9	45		△					☐
10	46		↗			↖		
11	47		△					
12	51	↓	△					
13	100		↗			↗		
○			220 m			○		

SHORT			3.3 km					
▷								
1	54		≡					
2	55		○					
3	56		○					
4	52		○					
5	42		○					
6	43		≡	≡	Y			
7	45		△					☐
8	49		△					
9	67	↓	△					
10	70		≡			≡		☐
11	51	↓	△					
12	100		↗			↗		
○			220 m			○		