

4MA		14,9 km			
----- 90 m ----->>					
▷		/		<	
1	62	⊖			
2	33	∩		∩	
3	47	⊖		⊙	
4	48	∩	—	∩	
5	32	∪			
6	49	⊖			
7	34	⊖		⊙	
8	35	▲		⊖	
9	70	⊖			
10	61	↗	⊖	⊙	
11	55	∩		∩	
12	56	⊖		⊙	
13	67	∇		⊙	
14	42	⊖			
15	43	⊖			
16	44	∩	—		
17	36	∩	—		
18	63	⊖			
19	50		⊖		
20	64	⊖	—		
21	52	⊖			
22	53	⊖	—	⊙	
23	54	⊖		⊙	
24	60	↑	⊖	⊙	
25	57	⊖			
26	65	→	⊖	—	⊙
27	31	⊖		⊙	
28	45	○			
29	69	⊖			
30	46	⊖		⊙	
31	40	≡			
32	38	⊖		⊙	
33	37	⊖			
34	59	∪			
35	100	⋯		⊙	
○----- 60 m ----->>⊙					

4MB 4ЖА 4МБет		9,1 km		
----- 90 m ----->>				
▷		/		<
1	39	⊖		
2	40	≡		
3	47	⊖		⊙
4	48	∩	—	∩
5	32	∪		
6	33	∩		∩
7	49	⊖		
8	34	⊖		⊙
9	69	⊖		
10	58	↑	⊖	
11	44	∩	—	
12	35	▲		⊖
13	63	⊖		
14	67	∇		⊙
15	61	↗	⊖	⊙
16	52	⊖		
17	53	⊖	—	⊙
18	54	⊖		⊙
19	51	∩		∩
20	60	↑	⊖	⊙
21	57	⊖		
22	43	⊖		
23	36	∩	—	
24	37	⊖		
25	100	⋯		⊙
○----- 60 m ----->>⊙				

4ЖБ 4МС 4ЖБет		6,5 km		
----- 90 m ----->>				
▷		/		<
1	41	∩		
2	62	⊖		
3	40	≡		
4	47	⊖		⊙
5	48	∩	—	∩
6	46	⊖		⊙
7	33	∩		∩
8	49	⊖		
9	34	⊖		⊙
10	35	▲		⊖
11	63	⊖		
12	51	∩		∩
13	70	⊖		
14	43	⊖		
15	36	∩	—	
16	37	⊖		
17	100	⋯		⊙
○----- 60 m ----->>⊙				

4ЖС 4Ж16		5,2 km		
----- 90 m ----->>				
▷		/		<
1	31	⊖		⊙
2	69	⊖		
3	46	⊖		⊙
4	40	≡		
5	47	⊖		⊙
6	48	∩	—	∩
7	32	∪		
8	33	∩		∩
9	34	⊖		⊙
10	35	▲		⊖
11	42	⊖		
12	43	⊖		
13	44	∩	—	
14	37	⊖		
15	59	∪		
16	100	⋯		⊙
○----- 60 m ----->>⊙				

4M16		5,8 km			
----- 90 m ----->>					
▷		/		<	
1	71	↗	⊖		⊙
2	39	⊖			
3	46	⊖			⊙
4	32	∪			
5	69	⊖			
6	49	⊖			
7	44	∩	—		
8	35	▲			⊖
9	42	⊖			
10	64	⊖	—		
11	70	⊖			
12	43	⊖			
13	36	∩	—		
14	37	⊖			
15	100	⋯			⊙
○----- 60 m ----->>					

4Ж14 Ж70 Ж75		3,4 km			
----- 90 m ----->>					
▷		/		<	
1	31	⊖			⊙
2	32	∪			
3	33	∩			
4	38	⊖			⊙
5	34	⊖			⊙
6	35	▲			⊖
7	36	∩	—		
8	37	⊖			
9	100	⋯			⊙
○----- 60 m ----->>					

2Ж Ж20		7,0 km			
----- 90 m ----->>					
▷		/		<	
1	45	⊖			
2	62	⊖			
3	46	⊖			⊙
4	40	≡			
5	33	∩			
6	34	⊖			⊙
7	35	▲			⊖
8	42	⊖			
9	51	∩			
10	61	↗	⊖		⊙
11	53	⊖	—		⊙
12	70	⊖			
13	43	⊖			
14	36	∩	—		
15	65	→	⊖	—	⊙
16	58	↑	⊖		
17	59	∪			
18	100	⋯			⊙
○----- 60 m ----->>					

4M14		4,3 km			
----- 90 m ----->>					
▷		/		<	
1	41	∪			
2	39	⊖			
3	32	∪			
4	40	≡			
5	38	⊖			⊙
6	35	▲			⊖
7	42	⊖			
8	43	⊖			
9	44	∩	—		
10	37	⊖			
11	100	⋯			⊙
○----- 60 m ----->>					

2M		8,8 km			
----- 90 m ----->>					
▷		/		<	
1	45	⊖			
2	69	⊖			
3	40	≡			
4	47	⊖			⊙
5	48	∩	—		
6	46	⊖			⊙
7	33	∩			
8	34	⊖			⊙
9	44	∩	—		
10	35	▲			⊖
11	42	⊖			
12	50		⊖		
13	64	⊖	—		
14	52	⊖			
15	53	⊖	—		⊙
16	54	⊖			⊙
17	61	↗	⊖		⊙
18	56	⊖			⊙
19	43	⊖			
20	36	∩	—		
21	37	⊖			
22	100	⋯			⊙
○----- 60 m ----->>					

2MЖ		8,1 km			
----- 90 m ----->>					
▷		/		<	
1	41	∩			
2	45	⊖			
3	32	∪			
4	65	→ ⊖	—	⊙	
5	44	∩	—		
6	35	▲		⊖	
7	63	⊖			
8	50	⊖			
9	51	∩			
10	52	⊖			
11	53	⊖	—	⊙	
12	54	⊖		⊙	
13	60	↑ ⊖		⊙	
14	61	↗ ⊖		⊙	
15	55	∩			
16	56	⊖		⊙	
17	57	⊖			
18	43	⊖			
19	36	∩	—		
20	37	⊖			
21	59	∪			
22	100	⋯		⊙	
○----- 60 m ----->⊙					

M21		9,4 km			
----- 90 m ----->>					
▷		/		<	
1	45	⊖			
2	46	⊖		⊙	
3	32	∪			
4	40	≡			
5	47	⊖		⊙	
6	48	∩	—		
7	49	⊖			
8	34	⊖		⊙	
9	35	▲		⊖	
10	42	⊖			
11	50	⊖			
12	64	⊖	—		
13	52	⊖			
14	53	⊖	—	⊙	
15	54	⊖		⊙	
16	60	↑ ⊖		⊙	
17	61	↗ ⊖		⊙	
18	55	∩			
19	56	⊖		⊙	
20	57	⊖			
21	67	∇		⊙	
22	43	⊖			
23	58	↑ ⊖			
24	59	∪			
25	100	⋯		⊙	
○----- 60 m ----->⊙					

Ж21 M20 M21K M35		7,4 km			
----- 90 m ----->>					
▷		/		<	
1	31	⊖		⊙	
2	69	⊖			
3	46	⊖		⊙	
4	47	⊖		⊙	
5	49	⊖			
6	34	⊖		⊙	
7	44	∩	—		
8	35	▲		⊖	
9	63	⊖			
10	50	⊖			
11	54	⊖		⊙	
12	64	⊖	—		
13	61	↗ ⊖		⊙	
14	56	⊖		⊙	
15	57	⊖			
16	43	⊖			
17	36	∩	—		
18	37	⊖			
19	100	⋯		⊙	
○----- 60 m ----->⊙					

2K		5,5 km			
----- 90 m ----->>					
▷		/		<	
1	71	↗ ⊖		⊙	
2	62	⊖			
3	46	⊖		⊙	
4	40	≡			
5	49	⊖			
6	34	⊖		⊙	
7	35	▲		⊖	
8	63	⊖			
9	51	∩			
10	70	⊖			
11	43	⊖			
12	44	∩	—		
13	37	⊖			
14	100	⋯		⊙	
○----- 60 m ----->⊙					

M18 M40 M45		7,3 km		
----- 90 m ----->>				
▷		↗		<
1	31	⊖		⊙
2	58	↑ ⊖		
3	34	⊖		⊙
4	44	∩ -		
5	35	▲		⊖
6	42	⊖		
7	50	⊖		
8	51	∩		
9	52	⊖		
10	53	⊖ -		⊙
11	54	⊖		⊙
12	55	∩		
13	56	⊖		⊙
14	67	∨		⊖
15	43	⊖		
16	36	∩ -		
17	37	⊖		
18	59	∪		
19	100	⋯		⊙
○----- 60 m ----->>⊙				

Ж35 Ж21K M50 M60		5,6 km		
----- 90 m ----->>				
▷		↗		<
1	41	∩		
2	71	↗ ⊖		⊙
3	46	⊖		⊙
4	33	∩		
5	34	⊖		⊙
6	44	∩ -		
7	35	▲		⊖
8	63	⊖		
9	67	∨		⊖
10	50	⊖		
11	43	⊖		
12	36	∩ -		
13	37	⊖		
14	59	∪		
15	100	⋯		⊙
○----- 60 m ----->>⊙				

Фитнес		4,1 km		
----- 90 m ----->>				
▷		↗		<
1	41	∩		
2	39	⊖		
3	46	⊖		⊙
4	32	∪		
5	40	≡		
6	38	⊖		⊙
7	65	→ ⊖ -		⊙
8	35	▲		⊖
9	36	∩ -		
10	37	⊖		
11	59	∪		
12	100	⋯		⊙
○----- 60 m ----->>⊙				

Ж18 Ж40 Ж45		5,1 km		
----- 90 m ----->>				
▷		↗		<
1	41	∩		
2	65	→ ⊖ -		⊙
3	44	∩ -		
4	35	▲		⊖
5	42	⊖		
6	50	⊖		
7	54	⊖		⊙
8	64	⊖ -		
9	57	⊖		
10	43	⊖		
11	36	∩ -		
12	37	⊖		
13	100	⋯		⊙
○----- 60 m ----->>⊙				

Ж50 Ж60 M70 M75		4,5 km		
----- 90 m ----->>				
▷		↗		<
1	71	↗ ⊖		⊙
2	39	⊖		
3	40	≡		
4	48	∩ -		
5	32	∪		
6	49	⊖		
7	34	⊖		⊙
8	44	∩ -		
9	35	▲		⊖
10	58	↑ ⊖		
11	59	∪		
12	100	⋯		⊙
○----- 60 m ----->>⊙				