

4MA		15,0 km			
----- 70 m ----->					
▷		↗	⊗	×	
1	31	⊖			⊙
2	32	▲		1.7	⊙
3	33	∪			
4	34	⊖			⊙
5	35	∪			
6	36	⊖			⊙
7	37	↗	⊖		
8	38		⊖		
9	39	↘	▲	0.7	♀
10	40		⊖		⊙
11	41	∩			
12	42	∩			
13	43	↖	∩		
14	44		∩		
15	45		○		
16	46		•		
17	47		⊖		
18	48		○		⊙
19	49		⊖		
20	50		⊖		
21	57		⊖		⊙
22	51		⊖		⊙
23	52		∩		
24	53		≡		
25	54		⊖		⊙
26	55	→	⊖		
27	56		⊖		
28	61	↖	∩		
29	100		○		
○----- 90 m ----->					

4MB 4KA		9,1 km			
----- 70 m ----->					
▷		↗	⊗	×	
1	58		∪		
2	70		⊖		
3	32		▲	1.7	⊙
4	37	↗	⊖		
5	33		∪		
6	52		∩		
7	55	→	⊖		
8	60		∩		
9	67		⊖		
10	34		⊖		⊙
11	51		⊖		⊙
12	38		⊖		
13	44		∩		
14	39	↘	▲	0.7	♀
15	50		⊖		
16	57		⊖		⊙
17	49		⊖		
18	53		≡		
19	54		⊖		⊙
20	64		⊖		
21	100		○		
○----- 90 m ----->					

4JB 4MC 4MD		6,5 km			
----- 70 m ----->					
▷		↗	⊗	×	
1	31		⊖		⊙
2	59		⊖		⊙
3	67		⊖		
4	37	↗	⊖		
5	33		∪		
6	52		∩		
7	63		⊖		
8	38		⊖		
9	44		∩		
10	57		⊖		⊙
11	54		⊖		⊙
12	55	→	⊖		
13	34		⊖		⊙
14	60		∩		
15	56		⊖		
16	65		⊖		
17	100		○		
○----- 90 m ----->					

4JC 4JD 4J16		5,4 km			
----- 70 m ----->					
▷		↗	⊗	×	
1	58		∪		
2	59		⊖		⊙
3	67		⊖		
4	37	↗	⊖		
5	33		∪		
6	52		∩		
7	63		⊖		
8	54		⊖		⊙
9	34		⊖		⊙
10	60		∩		
11	56		⊖		
12	65		⊖		
13	100		○		
○----- 90 m ----->					

4M16		5,8 km			
----- 70 m ----->					
▷		/	⊗	×	
1	58	∪			
2	32	▲	1.7	⊙	
3	37	↗	⊖		
4	34	⊖		⊙	
5	60	∩			
6	36	⊖		⊙	
7	70	⊖			
8	67	⊖			
9	33	∪			
10	51	⊖		⊙	
11	55	→	⊖		
12	64	⊖			
13	61	↙	∩		
14	100	⊖			
○----- 90 m ----->					

4Ж14		3,5 km			
----- 70 m ----->					
▷		/	⊗	×	
1	58	∪			
2	59	⊖		⊙	
3	37	↗	⊖		
4	34	⊖		⊙	
5	60	∩			
6	35	∪			
7	61	↙	∩		
8	100	⊖			
○----- 90 m ----->					

2Ж		Ж20		7,1 km	
----- 70 m ----->					
▷		/	⊗	×	
1	58	∪			
2	59	⊖		⊙	
3	67	⊖			
4	37	↗	⊖		
5	52	∩			
6	63	⊖			
7	38	⊖			
8	44	∩			
9	50	⊖			
10	48	⊖		⊙	
11	51	⊖		⊙	
12	54	⊖		⊙	
13	61	↙	∩		
14	100	⊖			
○----- 90 m ----->					

4M14		4,3 km			
----- 70 m ----->					
▷		/	⊗	×	
1	31	⊖		⊙	
2	59	⊖		⊙	
3	32	▲	1.7	⊙	
4	37	↗	⊖		
5	33	∪			
6	52	∩			
7	55	→	⊖		
8	35	∪			
9	64	⊖			
10	65	⊖			
11	100	⊖			
○----- 90 m ----->					

2M		8,9 km			
----- 70 m ----->					
▷		/	⊗	×	
1	31	⊖		⊙	
2	70	⊖			
3	32	▲	1.7	⊙	
4	33	∪			
5	34	⊖		⊙	
6	60	∩			
7	67	⊖			
8	52	∩			
9	38	⊖			
10	44	∩			
11	45	⊖			
12	46	•			
13	43	↙	∩		
14	47	⊖			
15	57	⊖		⊙	
16	63	⊖			
17	51	⊖		⊙	
18	55	→	⊖		
19	56	⊖			
20	65	⊖			
21	100	⊖			
○----- 90 m ----->					

2MЖ		8,0 km			
----- 70 m ----->					
▷		/	⊗	×	
1	62	⊖			
2	32	▲	1.7	⊙	
3	37	↗	⊖		
4	34	⊖		⊙	
5	60	∩			
6	36	⊖		⊙	
7	70	⊖			
8	67	⊖			
9	52	∩			
10	47	⊖			
11	44	∩			
12	57	⊖		⊙	
13	63	⊖			
14	51	⊖		⊙	
15	56	⊖			
16	61	↙	∩		
17	100	⊖			
○----- 90 m ----->					

2K		5,6 km			
----- 70 m ----->>					
▷		/	⊗	×	
1	62	⊖			
2	59	⊕			⊙
3	60	∩			
4	33	∪			
5	52	∩			
6	63	⊖			
7	38	⊖			
8	54	⊖			⊙
9	55	→	⊖		
10	56	⊖			
11	65	⊖			
12	100	⊖			
○----- 90 m ----->>					

Ж21 M20 M21K M35		7,4 km			
----- 70 m ----->>					
▷		/	⊗	×	
1	62	⊖			
2	36	⊖			⊙
3	59	⊕			⊙
4	33	∪			
5	38	⊖			
6	44	∩			
7	39	↘	▲	0.7	⊙
8	50	⊖			
9	57	⊖			⊙
10	63	⊖			
11	54	⊖			⊙
12	34	⊖			⊙
13	60	∩			
14	56	⊖			
15	61	↙	∩		
16	100	⊖			
○----- 90 m ----->>					

Ж18 Ж40 Ж45		5,0 km			
----- 70 m ----->>					
▷		/	⊗	×	
1	62	⊖			
2	59	⊕			⊙
3	60	∩			
4	67	⊖			
5	37	↗	⊖		
6	33	∪			
7	34	⊖			⊙
8	51	⊖			⊙
9	54	⊖			⊙
10	56	⊖			
11	65	⊖			
12	100	⊖			
○----- 90 m ----->>					

M21		9,4 km			
----- 70 m ----->>					
▷		/	⊗	×	
1	62	⊖			
2	32	▲	1.7		⊙
3	37	↗	⊖		
4	60	∩			
5	38	⊖			
6	44	∩			
7	40	⊖			⊙
8	46	•			
9	42	∩			
10	47	⊕			
11	51	⊖			⊙
12	52	∩			
13	53	≡			
14	48	○			⊙
15	57	⊖			⊙
16	55	→	⊖		
17	56	⊖			
18	61	↙	∩		
19	100	⊖			
○----- 90 m ----->>					

M18 M40 M45		7,3 km			
----- 70 m ----->>					
▷		/	⊗	×	
1	31	⊖			⊙
2	36	⊖			⊙
3	32	▲	1.7		⊙
4	37	↗	⊖		
5	33	∪			
6	51	⊖			⊙
7	53	≡			
8	48	○			⊙
9	49	⊖			
10	38	⊖			
11	44	∩			
12	57	⊖			⊙
13	63	⊖			
14	55	→	⊖		
15	56	⊖			
16	61	↙	∩		
17	100	⊖			
○----- 90 m ----->>					

Ж35 Ж21K M50 M60		5,8 km			
----- 70 m ----->>					
▷		/	⊗	×	
1	31	⊖			⊙
2	59	⊕			⊙
3	32	▲	1.7		⊙
4	37	↗	⊖		
5	34	⊖			⊙
6	60	∩			
7	67	⊖			
8	52	∩			
9	63	⊖			
10	54	⊖			⊙
11	64	⊖			
12	100	⊖			
○----- 90 m ----->>					

Ж50 Ж60 М70 М75		4,5 km			
----- 70 m ----->					
▷		↗	▨	×	
1	31		⊖		⊙
2	70		⊖		
3	67		⊖		
4	37	↗	⊖		
5	33		∪		
6	52		∩		
7	55	→	⊖		
8	60		∩		
9	56		⊖		
10	61	↙	∩		
11	100		⊖		
○----- 90 m -----○					

ФИТНЕС		4,3 km			
----- 70 m ----->					
▷		↗	▨	×	
1	58		∪		
2	59		⊖		⊙
3	32		▲	1.7	⊙
4	33		∪		
5	52		∩		
6	34		⊖		⊙
7	60		∩		
8	35		∪		
9	64		⊖		
10	61	↙	∩		
11	100		⊖		
○----- 90 m -----○					