

4MA			14,5 km		
▷			⊙		
1	31	↙	⊙		
2	32	↑	⊙	—	
3	33		⊙		⊙
4	34		⊙		⊙
5	35		∩	—	
6	36		⊙		
7	37	←	⊙		
8	38		⊙		
9	39		⊙		
10	40		⊙	—	
11	41		⊙		
12	42		∪		
13	43		⊙		
14	44		⊙		
15	45		∩		
16	46		∩		
17	47	↑	⊙		
18	48		⊙		
19	49		⊙		
20	50		∪		
21	51	↑	⊙		
22	100	↓	∇		⊙

○ ——— 100 m ——— ⊗

4MB 4ЖА			9,7 km		
▷			⊙		
1	61	↙	∩		
2	31	↙	⊙		
3	49		⊙		
4	32	↑	⊙	—	
5	33		⊙		⊙
6	34		⊙		⊙
7	59		∩		
8	38		⊙		
9	41		⊙		
10	62		∩	—	
11	43		⊙		
12	44		⊙		
13	63) (
14	46		∩		
15	48		⊙		
16	56		⊙	—	⊙
17	100	↓	∇		⊙

○ ——— 100 m ——— ⊗

4ЖС 4Ж16			5,2 km		
▷			⊙		
1	70		⊙		⊙
2	57	↑	⊙		
3	34		⊙		⊙
4	53		∩	—	
5	67		⊙		
6	49		⊙		
7	55		⊙	—	
8	72		⊙		
9	38		⊙		
10	71		≡		⊙
11	64		⊙	—	
12	56		⊙	—	⊙
13	51	↑	⊙		
14	100	↓	∇		⊙

○ ——— 100 m ——— ⊗

4ЖВ 4ЖС			6,2 km		
▷			⊙		
1	61	↙	∩		
2	57	↑	⊙		
3	53		∩	—	
4	67		⊙		
5	49		⊙		
6	55		⊙	—	
7	41		⊙		
8	69		≡		⊙
9	48		⊙		
10	64		⊙	—	
11	56		⊙	—	⊙
12	51	↑	⊙		
13	100	↓	∇		⊙

○ ——— 100 m ——— ⊗

4М16			5,4 km		
▷			⊙		
1	61	↙	∩		
2	31	↙	⊙		
3	55		⊙	—	
4	59		∩		
5	35		∩	—	
6	37	←	⊙		
7	32	↑	⊙	—	
8	33		⊙		⊙
9	34		⊙		⊙
10	54		⊙		⊙
11	64		⊙	—	
12	51	↑	⊙		
13	100	↓	∇		⊙

○ ——— 100 m ——— ⊗

4M14		4,7 km			
▷		⊙			
1	70	⊙		⊙	
2	57 ↑	⊙			
3	34	⊙		⊙	
4	53	∩	—		
5	67	⊙			
6	55	⊙	—		
7	38	⊙			
8	48	⊙			
9	64	⊙	—		
10	56	⊙	—	⊙	
11	51 ↑	⊙			
12	100 ↓	∇		⊙	

○ — 100 m — ⊙

2M		8,8 km			
▷		⊙			
1	52	⊙			
2	58 ↘	⊙		⊙	
3	54	⊙		⊙	
4	32 ↑	⊙	—		
5	37 ←	⊙			
6	59	∩			
7	39	⊙			
8	42	∪			
9	45	∩			
10	46	∩			
11	47 ↑	⊙			
12	38	⊙			
13	48	⊙			
14	55	⊙	—		
15	56	⊙	—	⊙	
16	100 ↓	∇		⊙	

○ — 100 m — ⊙

2MЖ		7,6 km			
▷		⊙			
1	57 ↑	⊙			
2	34	⊙		⊙	
3	31 ↙	⊙			
4	55	⊙	—		
5	49	⊙			
6	35	∩	—		
7	38	⊙			
8	45	∩			
9	65	⊙			
10	46	∩			
11	71	≡		⊙	
12	64	⊙	—		
13	51 ↑	⊙			
14	100 ↓	∇		⊙	

○ — 100 m — ⊙

4Ж14 Ж70 Ж75		2,8 km			
▷		⊙			
1	52	⊙			
2	53	∩	—		
3	54	⊙		⊙	
4	55	⊙	—		
5	56	⊙	—	⊙	
6	51 ↑	⊙			
7	100 ↓	∇		⊙	

○ — 100 m — ⊙

2Ж		6,8 km			
▷		⊙			
1	52	⊙			
2	34	⊙		⊙	
3	54	⊙		⊙	
4	59	∩			
5	38	⊙			
6	41	⊙			
7	63) (
8	65	⊙			
9	46	∩			
10	47 ↑	⊙			
11	48	⊙			
12	64	⊙	—		
13	51 ↑	⊙			
14	100 ↓	∇		⊙	

○ — 100 m — ⊙

2K		4,7 km			
▷		⊙			
1	52	⊙			
2	58 ↘	⊙		⊙	
3	31 ↙	⊙			
4	54	⊙		⊙	
5	59	∩			
6	35	∩	—		
7	36	⊙			
8	37 ←	⊙			
9	60	∩	—		
10	55	⊙	—		
11	64	⊙	—		
12	51 ↑	⊙			
13	100 ↓	∇		⊙	

○ — 100 m — ⊙

M21			8,8 km		
▷			⊙		
1	58	↘	⊙		⊙
2	55		⊙	—	
3	49		⊙		
4	50	∪			
5	32	↑	⊙	—	
6	33		⊙		⊙
7	34		⊙		⊙
8	59		∩		
9	36		⊙		
10	37	←	⊙		
11	60		∩	—	
12	41		⊙		
13	47	↑	⊙		
14	38		⊙		
15	48		⊙		
16	56		⊙	—	⊙
17	100	↓	∇		⊙

○ — 100 m — ⊙

M18 M40 M45			6,8 km		
▷			⊙		
1	61	↙	∩		
2	31	↙	⊙		
3	50		∪		
4	32	↑	⊙	—	
5	33		⊙		⊙
6	34		⊙		⊙
7	59		∩		
8	35		∩	—	
9	41		⊙		
10	69		≡		⊙
11	38		⊙		
12	48		⊙		
13	64		⊙	—	
14	51	↑	⊙		
15	100	↓	∇		⊙

○ — 100 m — ⊙

Ж35 Ж21K M50 M60			5,3 km		
▷			⊙		
1	61	↙	∩		
2	31	↙	⊙		
3	55		⊙	—	
4	72		⊙		
5	73		∩		
6	32	↑	⊙	—	
7	33		⊙		⊙
8	34		⊙		⊙
9	54		⊙		⊙
10	64		⊙	—	
11	56		⊙	—	⊙
12	51	↑	⊙		
13	100	↓	∇		⊙

○ — 100 m — ⊙

Ж21 M21K M35			7,5 km		
▷			⊙		
1	61	↙	∩		
2	58	↘	⊙		⊙
3	55		⊙	—	
4	59		∩		
5	38		⊙		
6	62		∩	—	
7	43		⊙		
8	39		⊙		
9	63) (
10	46		∩		
11	48		⊙		
12	56		⊙	—	⊙
13	100	↓	∇		⊙

○ — 100 m — ⊙

Ж18 Ж40 Ж45			5,0 km		
▷			⊙		
1	70		⊙		⊙
2	52		⊙		
3	34		⊙		⊙
4	54		⊙		⊙
5	72		⊙		
6	35		∩	—	
7	36		⊙		
8	37	←	⊙		
9	49		⊙		
10	64		⊙	—	
11	56		⊙	—	⊙
12	100	↓	∇		⊙

○ — 100 m — ⊙

Ж50 Ж60 M70 M75			4,1 km		
▷			⊙		
1	70		⊙		⊙
2	31	↙	⊙		
3	55		⊙	—	
4	49		⊙		
5	32	↑	⊙	—	
6	33		⊙		⊙
7	34		⊙		⊙
8	54		⊙		⊙
9	56		⊙	—	⊙
10	100	↓	∇		⊙

○ — 100 m — ⊙

ФИТНЕС		3,9 km			
▷			⊙		
1	57	↑	⊖		
2	53		∩	—	
3	54		⊖		⊙
4	55		⊖	—	
5	38		⊖		
6	48		⊖		
7	64		⊖	—	
8	51	↑	⊖		
9	100	↓	∇		⊙

○ ——— 100 m ——— ⊗