

4MA			
01	13,3 km		
----- 80 m ----->△			
▷		○	Q
1 31	⊖		
2 32	▲		○
3 33	⊞		
4 34	⧘	Y	
5 52	▲		○
6 35	↗ ●		
7 36	→ ⊖		
8 48	⧘		↖
9 38	∩		
10 39	∇		
11 40	↓ ∇		
12 41	← ■		○
13 46	∩		
14 42	⊞		
15 43	▲		○
16 44	∇		
17 45	∇		
18 100	●		○
○----- 130 m ----->⊗			

4ЖБ, 4МC, 4MD			
03	6,5 km		
----- 80 m ----->△			
▷		○	Q
1 31	⊖		
2 32	▲		○
3 46	∩		
4 50	▲		○
5 42	⊞		
6 43	▲		○
7 33	⊞		
8 45	∇		
9 100	●		○
○----- 130 m ----->⊗			

2M			
06	8,7 km		
----- 80 m ----->△			
▷		○	Q
1 47	▲		○
2 33	⊞		
3 38	∩		
4 51	↖	○	○
5 39	∇		
6 40	↓ ∇		
7 50	▲		○
8 42	⊞		
9 43	▲		○
10 32	▲		○
11 49	⊞		
12 100	●		○
○----- 130 m ----->⊗			

4ЖC, 4ЖD			
04	5,0 km		
----- 80 m ----->△			
▷		○	Q
1 47	▲		○
2 38	∩		
3 41	← ■		○
4 50	▲		○
5 46	∩		
6 32	▲		○
7 100	●		○
○----- 130 m ----->⊗			

2Ж			
07	7,2 km		
----- 80 m ----->△			
▷		○	Q
1 31	⊖		
2 32	▲		○
3 33	⊞		
4 34	⧘	Y	
5 48	⧘		↖
6 38	∩		
7 41	← ■		○
8 50	▲		○
9 46	∩		
10 44	∇		
11 45	∇		
12 100	●		○
○----- 130 m ----->⊗			

4MB, 4ЖA			
02	9,5 km		
----- 80 m ----->△			
▷		○	Q
1 47	▲		○
2 32	▲		○
3 33	⊞		
4 36	→ ⊖		
5 34	⧘	Y	
6 38	∩		
7 39	∇		
8 40	↓ ∇		
9 41	← ■		○
10 51	↖	○	○
11 44	∇		
12 45	∇		
13 100	●		○
○----- 130 m ----->⊗			

Ж70			
05	3,9 km		
----- 80 m ----->△			
▷		○	Q
1 47	▲		○
2 38	∩		
3 46	∩		
4 32	▲		○
5 45	∇		
6 100	●		○
○----- 130 m ----->⊗			

2MЖ			
08	8,6 km		
----- 80 m ----->△			
▷		○	Q
1	31	⊖	
2	44	∇	
3	46	∩	
4	39	∇	
5	40	↓ ∇	
6	50	▲	○•
7	42	⊖	
8	43	▲	○•
9	33	⊖	
10	45	∇	
11	100	●	○•
○----- 130 m ----->⊗			

M21			
10	10,2 km		
----- 80 m ----->△			
▷		○	Q
1	47	▲	○•
2	33	⊖	
3	34	∕ ∕ ∕ Y	
4	52	▲	○•
5	35	↗ ●	
6	36	→ ⊖	
7	48	∕ ∕ ∕ ↖	
8	38	∩	
9	41	← ■	○•
10	42	⊖	
11	43	▲	○•
12	32	▲	○•
13	49	⊖	
14	100	●	○•
○----- 130 m ----->⊗			

M40			
12	6,5 km		
----- 80 m ----->△			
▷		○	Q
1	31	⊖	
2	32	▲	○•
3	36	→ ⊖	
4	34	∕ ∕ ∕ Y	
5	37	→ ∇	
6	38	∩	
7	51	↖ ○	○•
8	44	∇	
9	49	⊖	
10	100	●	○•
○----- 130 m ----->⊗			

2K			
09	5,1 km		
----- 80 m ----->△			
▷		○	Q
1	47	▲	○•
2	38	∩	
3	41	← ■	○•
4	50	▲	○•
5	46	∩	
6	32	▲	○•
7	45	∇	
8	100	●	○•
○----- 130 m ----->⊗			

Ж21, M21K, M30			
11	7,4 km		
----- 80 m ----->△			
▷		○	Q
1	33	⊖	
2	34	∕ ∕ ∕ Y	
3	48	∕ ∕ ∕ ↖	
4	38	∩	
5	51	↖ ○	○•
6	42	⊖	
7	43	▲	○•
8	32	▲	○•
9	49	⊖	
10	100	●	○•
○----- 130 m ----->⊗			

Ж40			
13	5,9 km		
----- 80 m ----->△			
▷		○	Q
1	31	⊖	
2	32	▲	○•
3	33	⊖	
4	34	∕ ∕ ∕ Y	
5	48	∕ ∕ ∕ ↖	
6	38	∩	
7	46	∩	
8	44	∇	
9	49	⊖	
10	100	●	○•
○----- 130 m ----->⊗			

Ж30, Ж21К, М50, М60			
14	6,1 km		
----- 80 m ----->△			
▷		○	Q
1 47	▲		○
2 32	▲		○
3 33	▢		
4 34	⋈	Y	
5 48	▨		↖
6 38	∩		
7 46	∩		
8 44	∇		
9 49	▢		
10 100	●		○
○----- 130 m ----->⊗			

ФИТНЕСкор			
17	3,3 km		
----- 80 m ----->△			
▷		○	Q
1 31	⊖		
2 44	∇		
3 46	∩		
4 45	∇		
5 100	●		○
○----- 130 m ----->⊗			

Ж50, Ж60, М70			
15	4,1 km		
----- 80 m ----->△			
▷		○	Q
1 31	⊖		
2 32	▲		○
3 33	▢		
4 34	⋈	Y	
5 37	→ ∇		
6 49	▢		
7 100	●		○
○----- 130 m ----->⊗			

М18			
18	7,5 km		
----- 80 m ----->△			
▷		○	Q
1 47	▲		○
2 33	▢		
3 38	∩		
4 39	∇		
5 40	↓ ∇		
6 41	← ■		○
7 44	∇		
8 49	▢		
9 100	●		○
○----- 130 m ----->⊗			

ФИТНЕС ср			
16	4,1 km		
----- 80 m ----->△			
▷		○	Q
1 48	▨		↖
2 38	∩		
3 46	∩		
4 32	▲		○
5 45	∇		
6 100	●		○
○----- 130 m ----->⊗			

Ж18			
19	5,8 km		
----- 80 m ----->△			
▷		○	Q
1 31	⊖		
2 32	▲		○
3 33	▢		
4 34	⋈	Y	
5 48	▨		↖
6 38	∩		
7 51	↖	○	○
8 44	∇		
9 45	∇		
10 100	●		○
○----- 130 m ----->⊗			