

course 1 full		9.0 km			
▷			☰		┌
1	83		∧		
2	90		∧		
3	98	↓	∧	┌	
4	109	↖	☰		⊙
5	111	↓	∧		
6	121		⊙		
7	127	→	∧		
8	126		∧		
9	104		∧		
10	100		⊙		⋈
11	95		∧		
12	87		∪		
13	86	→	⋈		⊙
14	93		∧		
15	97	→	∧		
16	122	→	⊙		
17	125		∧		
18	129		∧		
19	108		∧	┌	
20	113) (
21	115		∧		
22	120		☰		
⊙		100 m		⊙	

course 2 full		7.8 km			
▷			☰		┌
1	83		∧		
2	93		∧		
3	97	→	∧		
4	123		☰		⊙
5	126		∧		
6	127	→	∧		
7	125		∧		
8	107		☰		⊙
9	98	↓	∧	┌	
10	100		⊙		⋈
11	111	↓	∧		
12	80		☰	1M	⋈
13	122	→	⊙		
14	95		∧		
15	86	→	⋈		⊙
16	104		∧		
17	112	→	⊙		⊙
18	116		☰		<
⊙		290 m		⊙	

course 3 full		7.2 km			
▷			☰		┌
1	81		☰		
2	99		⊙		⊙
3	105		∧		
4	129		∧		
5	125		∧		
6	127	→	∧		
7	126		∧		
8	107		☰		⊙
9	108		∧	┌	
10	100		⊙		⋈
11	97	→	∧		
12	122	→	⊙		
13	123		☰		⊙
14	109	↖	☰		⊙
15	110		⊙		⊙
16	113) (
17	118		☰		
⊙		240 m		⊙	