

1		13.1 km		420 m	
▷		▲			
1	199	∩			
2	141 ↙	∇			
3	139	≡	2.5		
4	131 ↓	∩			
5	129	↵			○
6	127	↵			○
7	132 →	≡	1.5		
8	137	∪			
9	148	⊖			⊙
10	151	⊖			⊙
11	158	∩			
12	115	≡	2.0		
13	117	≡	2.0		
14	112 ↖	∪			
15	111	≡	1.5		
16	109 ↘	∇			
17	110 ↑	≡	2.0		
18	107 ↑	≡	1.5		
19	106	≡	4.0		
20	105 ↗	≡	2.0		
21	104 ↙	≡	1.5		
22	119 ←	∪			
23	120 ↑	∇			
24	123 ↓	∪			
25	125	≡			○
26	159	∩			
27	163	≡			
28	169	⋯			✓
29	172	∪			
30	103	⊖			⊙
○		100 m		○	
Courses close 1630hrs					

2		11.9 km		355 m	
▷		▲			
1	197	∩			
2	141 ↙	∇			
3	140 ←	≡	1.5		○
4	131 ↓	∩			
5	127	↵			○
6	133	∩			
7	137	∪			
8	146 ↘	∪			
9	151	⊖			⊙
10	158	∩			
11	113	≡	1.5		
12	117	≡	2.0		
13	112 ↖	∪			
14	111	≡	1.5		
15	109 ↘	∇			
16	110 ↑	≡	2.0		
17	107 ↑	≡	1.5		
18	106	≡	4.0		
19	105 ↗	≡	2.0		
20	104 ↙	≡	1.5		
21	119 ←	∪			
22	120 ↑	∇			
23	121 ↙	∩			
24	166	∩			
25	172	∪			
26	103	⊖			⊙
○		100 m		○	
Courses close 1630hrs					

3		9.8 km		305 m	
▷		▲			
1	195	○			○
2	142	≡	1.0		⊥
3	139	≡	2.5		
4	131 ↓	∩			
5	128	⊖			⊙
6	135 ↗	∩			
7	132 →	≡	1.5		
8	137	∪			
9	152 ↖	∇	☆		
10	153	∪			
11	147	≡	1.0		
12	113	≡	1.5		
13	118 ↗	∇			
14	121 ↙	∩			
15	124	∪			
16	159	∩			
17	162 ↑	∪			
18	169	⋯			✓
19	172	∪			
20	176	≡	3.0		
○		130 m		○	
Courses close 1630hrs					

4		9.4 km		280 m	
▷		▲			
1	196	≡	1.5		
2	143	≡	1.0		
3	140 ←	≡	1.5		○
4	131 ↓	∩			
5	127	↵			○
6	132 →	≡	1.5		
7	136	⊖			⊙
8	152 ↖	∇	☆		
9	151	⊖			⊙
10	147	≡	1.0		
11	113	≡	1.5		
12	118 ↗	∇			
13	121 ↙	∩			
14	125	≡			○
15	166	∩			
16	171	⋯			<
17	172	∪			
18	103	⊖			⊙
○		100 m		○	
Courses close 1630hrs					