

Course 1			9,9 km				
▷							
1	31		●				
2	32		≡				
3	33		≡				
4	34		≡				
5	35		≡				
6	36		≡				
7	37		≡				
8	38		●				
9	39		●				
10	40		●				
11	41		∩				
⊗	300 m					⊗	