

Training CRCO				
Circuit long		8,8 km		
▷		/	-	Y
1	31	▧		↘
2	32	∪		
3	34	•		
4	33	▷		↘
5	57	↓	×	⊞
6	36	∪		
7	32	∪		
8	37	∩		∣∣
9	38	∨		
10	39	○		⊙
11	40	×		
12	41	⊗		
13	42	•		∣∣
14	43	∨		
15	44	∪		
16	45	∪		
17	46	⊗		
18	47	∩		∣∣
19	50	⊗		
20	49	⋈		
21	48	∪		
22	51	•		∣∣
23	52	∨		
24	53	∪		
25	54	↙	∨	
26	55	⊗		
27	56	▲		
28	32	∪		
29	35	⊙		⊙
		160 m		

Training CRCO				
Circuit court		4,4 km		
▷		/	-	Y
1	37	∩		∣∣
2	38	∨		
3	39	○		⊙
4	56	▲		
5	55	⊗		
6	53	∪		
7	54	↙	∨	
8	31	▧		↘
9	36	∪		
10	32	∪		
11	34	•		
12	33	▷		↘
13	35	⊙		⊙
		160 m		