

Entraînement CRCO 26/10/2014

Circuit 1		5,8 km			
▷		▧			
1	37	○		ḡ	
2	34	↗		└	
3	36	⤴ ⤵			
4	33	∪			
5	35	↗		└	
6	31	▲	2	○	
7	32	✕			
8	58	▲		○	
9	56	∩		∣∣	
10	55	≡ ≡	1	≡	
11	39	∪			
12	50	▲			
13	45	⊗		○	
14	48	≡	3	└	
15	44	▲ ▲		≡	
16	43	∩		∣∣	
17	42	•		○	
18	60	≡	2	└	
19	46	⊖			
20	47	▲		•○	
21	49	•			
22	51	▲	1	•○	
23	41	∪			
24	52	⊗			
25	53	⊗			
26	40	▲	3	○	
27	54	⊗			
28	38	⤴			
29	57	↙ ▲		•○	
30	59	≡	1	→	
⊗	290 m			⊗	