

Tamar Triple Day 3					
4	6.5 km	240 m			
JM5M M55L M60L M35S					
M40S JW5L W35L W40L					
▷		↗	/	∟	
1	54	⊗			○•
2	236	∪			
3	223	↙	∧		
4	221	↙	▲		○
5	215	⋈			○
6	213	→	•		○
7	210	▲			○•
8	209	•			♀
9	191	→	▲		♀
10	192	++	∧		<
11	206	↙	∨		
12	205	↙	∨		
13	203	←	∨		
14	201	↖			
15	199	↖	▲		○•
16	211	↘			
17	235	•			○•
18	232	→	↘	∟	
19	230	∨			
20	240	∪			
21	244	←	∨		

○ ——— 80 m ———>⊗

Tamar Triple Day 3					
6	4.4 km	150 m			
M70L JM5S M55S W55L					
W60L JW5S W35S W40S					
▷		↗	/	∟	
1	52	⊗			♀
2	53	∪			
3	237	→	⋈		♁
4	225	↖	•		○
5	220	←	↘		
6	215	⋈			○
7	209	•			♀
8	207	←	⊖		
9	226	↘	▲		♁
10	211	↘			
11	235	•			○•
12	232	→	↘	∟	
13	230	∨			
14	240	∪			
15	244	←	∨		

○ ——— 80 m ———>⊗

Tamar Triple Day 3					
5	5.4 km	180 m			
M65L M45S M50S					
W45L W50L W21S					
▷		↗	/	∟	
1	54	⊗			○•
2	236	∪			
3	223	↙	∧		
4	222	↘	⋈	⋈	≡
5	215	⋈			○
6	208		∨		
7	207	←	⊖		
8	227	∪			
9	203	←	∨		
10	204	≡			⊥
11	201	↖			
12	199	↖	▲		○•
13	226	↘	▲		♁
14	211	↘			
15	235	•			○•
16	232	→	↘	∟	
17	230	∨			
18	240	∪			
19	244	←	∨		

○ ——— 80 m ———>⊗