

Tamar Triple Day 3					
7	3.4 km	130 m			
M75L M60S M65S					
W65L W70L W45S					
▷		↘	↙	∩	
1	51	↘	•		⊙
2	52		⊗		⊙
3	53		∩		
4	237	→	⊗		⊙
5	224	↑	▲		⊙
6	223	↙	∧		∥
7	220	←	⊗		
8	219		⋯		
9	214		•		⊙
10	213	→	•		⊙
11	212	↓	•		⊙
12	235		•		⊙
13	232	→	⊗	∩	∩
14	230		∩		
15	239		∩		
16	243	←	∩		!
17	244	←	∩		
○----- 80 m ----->⊙					

Tamar Triple Day 3					
9	3.2 km	120 m			
JM4 JW4 LIGHT GREEN					
▷		↘	↙	∩	
1	52		⊗		⊙
2	53		∩		
3	237	→	⊗		⊙
4	224	↑	▲		⊙
5	220	←	⊗		
6	219		⋯		
7	214		•		⊙
8	213	→	•		⊙
9	212	↓	•		⊙
10	233		+++	+++	∩
11	232	→	⊗	∩	∩
12	239		∩		
13	243	←	∩		!
14	244	←	∩		
○----- 80 m ----->⊙					

Tamar Triple Day 3					
11	2.3 km	80 m			
JM2 JW2 YELLOW					
▷		↘	↙	∩	
1	31		+++	×	
2	35		+++	×	
3	36		+++	×	
4	37		+++	×	
5	38		+++	∩	
6	39		+++	×	
7	43		+++	×	
○----- 70 m ----->					
8	44		+++	×	
9	45		+++	∩	
10	46	↑	+++	∩	
11	47		+++	∩	
12	48		+++	∩	
13	49	↓	+++	∩	
14	42	↑	+++	∩	
15	41		+++	×	
16	40		+++	×	
○----- 30 m ----->⊙					

Tamar Triple Day 3					
8	2.8 km	110 m			
M70S M75S W75 W50S					
W55S W60S W65S W70S					
▷		↘	↙	∩	
1	51	↘	•		⊙
2	54		⊗		⊙
3	53		∩		
4	237	→	⊗		⊙
5	225	↙	•		⊙
6	223	↙	∧		∥
7	222		⊗	⊗	∩
8	219		⋯		
9	214		•		⊙
10	233		+++	+++	∩
11	232	→	⊗	∩	∩
12	239		∩		
13	243	←	∩		!
14	244	←	∩		
○----- 80 m ----->⊙					

Tamar Triple Day 3					
10	2.6 km	80 m			
JM3 JW3 ORANGE					
▷		↘	↙	∩	
1	32		+++	×	
2	33		+++	∩	
3	35		+++	×	
4	37		+++	×	
5	43		+++	×	
6	47		+++	∩	
7	48		+++	∩	
8	49	↓	+++	∩	
9	42	↑	+++	∩	
10	40		+++	×	
○----- 30 m ----->⊙					

Tamar Triple Day 3					
12	1.5 km	40 m			
JM1 JW1 WHITE					
▷		↘	↙	∩	
1	31		+++	×	
2	32		+++	×	
3	33		+++	∩	
4	35		+++	×	
5	36		+++	×	
6	37		+++	×	
7	38		+++	∩	
8	41		+++	×	
9	40		+++	×	
○----- 30 m ----->⊙					