

Hostěraz_zimní trénink									
T - bez cest		5,0 km							
▷									
1	57		▷					↖	
2	70		↗	↘	Y				
3	60		▷					└	
4	65		⊖						
5	71		∇						
6	47		•						
7	46		∇						
8	59		↘					↖	
9	55		∇						
10	67		↘					↘	
11	43		↑	↗					
12	62		∧					↘	
13	50		∧						
14	44		∇						
15	52		▷					└	
16	72		↘					└	
17	64		⊖	⏏					
18	48		⊖					⊙	
19	42		∇						
20	41		⊂	⊂					
21	63		↗					↗	
22	49		⊃					⊙	
23	61		↗					<	
24	56	→	↘					└	
⊗		220 m		⊗					

Hostěraz_zimní trénink									
DH16		4,4 km							
▷									
1	45		×						
2	60		▷					└	
3	57		▷					↖	
4	41		⊂	⊂					
5	42		∇						
6	71		∇						
7	59		↘					↖	
8	46		∇						
9	47		•						
10	40	↗	↘					↖	
11	55		∇						
12	67		↘					↘	
13	43		↑	↗					
14	63		↗					↗	
15	66		↑						
16	64		⊖	⏏					
17	72		↘					└	
18	54		⊙					└	
19	53		∧					└	
20	50		∧						
21	49		⊃					⊙	
22	70		↗	↘	Y				
23	56	→	↘					└	
⊗		220 m		⊗					

Hostěraz_zimní trénink									
DH14		3,3 km							
▷									
1	60		▷					└	
2	65		⊖						
3	71		∇						
4	40	↗	↘					↖	
5	67		↘					↘	
6	43		↑	↗					
7	49		⊃					⊙	
8	62		∧					↘	
9	50		∧						
10	44		∇						
11	72		↘					└	
12	64		⊖	⏏					
13	63		↗					↗	
14	70		↗	↘	Y				
15	56	→	↘					└	
⊗		220 m		⊗					

Hostěraz_zimní trénink									
DH12		2,4 km							
▷									
1	56	→	↘					└	
2	61		↗					<	
3	63		↗					↗	
4	66		↑						
5	54		⊙					└	
6	64		⊖	⏏					
7	48		⊖					⊙	
8	43		↑	↗					
9	67		↘					↘	
10	51	↖	↗	↘	Y				
11	58		⏏					└	
⊗		130 m		⊗					