

Falnash Frolic						
Hard 1		6.3 km		180 m		
└─── 60 m ──→△						
▷						
1	201		∪			
2	202		∩			
3	208		∇		○	
4	204		202		↖	
5	205		✱	1.0	○	
6	207		✱	1.2	●○	
7	209		△		○	
8	251		✱	1.1	○	
9	226		△		○	
10	211		✱	1.3	○	
11	236		△		○	
12	252		∪			
13	250		✱	0.6	○	
14	228	↗	□		○	
15	229		✱	1.3	○●	
16	234		∩			
17	233		✱	1.1	○	
18	203		✱	1.5	○	
19	219		∩			
20	222		∩			
21	223		✱	1.8	○	
⊗ 160 m ⊗						

Falnash Frolic					
Hard 4		3.4 km		90 m	
└─── 60 m ──→△					
▷					
1	213	✱	1.0	◯	
2	210	✱	0.9	◯•	
3	214	✱	1.5	◯◦	
4	250	✱	0.6	◯◦	
5	227	✱	1.1	◯•	
6	228 ↗	□		◯◦	
7	234	∩			
8	233	✱	1.1	•◯	
9	218	✱	1.0	•◯	
10	216	∨			
11	219	∩			
12	222	∩			
13	223	✱	1.8	◯◦	
⊗ 160 m ⊗					

Falnash Frolic						
Hard 2		5.3 km		150 m		
└─── 60 m ───→△						
▷						
1	224		✱	1.6	○●	
2	206		✱	1.4	○●	
3	236		⬆		○●	
4	226		⬆		○●	
5	209		⬆		○●	
6	207		✱	1.2	●○	
7	205		✱	1.0	●○	
8	225		∩			
9	252		∪			
10	250		✱	0.6	○●	
11	227		✱	1.1	○●	
12	228	↗	□		○●	
13	216		∇			
14	234		∩			
15	220	→	✱	0.7	○●	
16	222		∩			
17	223		✱	1.8	○●	
⊗ 160 m ⊗						

Falnash Frolic						
Hard 3a		4.3 km		110 m		
└─── 60 m ───→△						
▷						
1	225		∩			
2	206		✱	1.4	○	
3	224		✱	1.6	○	
4	214		✱	1.5	○	
5	250		✱	0.6	○	
6	232		✱	1.2	○	
7	235		✱	1.5	○	
8	218		✱	1.0	○	
9	227		✱	1.1	○	
10	216		∇			
11	228	↗	□		○	
12	229		✱	1.3	○	
13	234		∩			
14	220	→	✱	0.7	○	
15	221		⬆		○	
16	222		∩			
17	223		✱	1.8	○	
⊗ 160 m ⊗						

Falnash Frolic					
Hard 3b		4.3 km		120 m	
└─── 60 m ──→△					
▷					
1	226	△		○	
2	212	✱	0.8	○	
3	211	✱	1.3	○	
4	236	△		○	
5	225	∩			
6	206	✱	1.4	○	
7	201	∪			
8	224	✱	1.6	○	
9	214	✱	1.5	○	
10	228 ↗	□		○	
11	217	∧		✓	
12	218	✱	1.0	○	
13	227	✱	1.1	○	
14	229	✱	1.3	○	
15	234	∩			
16	233	✱	1.1	○	
17	203	✱	1.5	○	
⊗ 160 m ⊗					

Falnash Frolic					
Moderate		3.9 km		110 m	
└─── 60 m ──→△					
▷					
1	214	✱	1.5	◐	
2	224	✱	1.6	◑	
3	202	∩			
4	236	△		◑	
5	250	✱	0.6	◐	
6	240	→ ▢	1.0	✓	
7	216	∇			
8	231	▢	1.0	✓	
9	237	✱	0.9	◑	
10	203	✱	1.5	◑	
11	242	✱	1.3	◐	
12	222	∩			
13	223	✱	1.8	◐	
⊗ 160 m ⊗					

Falnash Frolic							
Hard 5		2.5 km		60 m			
----- 60 m -----> △							
▷							
1	226		△			◉	
2	232		✱	1.2		◉	
3	215		✱	1.0		◉	
4	218		✱	1.0		◉	
5	233		✱	1.1		◉	
6	234		∩				
7	220	→	✱	0.7		◉	
8	221		△			◉	
9	222		∩				
10	223		✱	1.8		◉	
⊗ 160 m ⊗							