



Percurso	Escalões:	Distância* (metros)	Pontos	Desnível +	Escala
1	HE	3100	24	140	1/4.000
2	DE / H35	2800	16	120	1/4.000
3	D35 / H45 / H20	2600	18	125	1/3.000
4	D20 / H21A	2400	17	115	1/3.000
5	H16 / D21A	2350	16	115	1/3.000
6	HB / H50	2200	15	120	1/3.000
7	D45 / D16	2000	17	115	1/3.000
8	DB	2050	17	110	1/3.000
9	D50 / H60	1800	17	105	1/3.000
10	D60 / Aberto VERMELHO	1750	14	100	1/3.000
11	D14 / H14 / Aberto AMARELO	1600	13	90	1/3.000
12	D12 / H12 / Aberto VERDE	1300	17	70	1/3.000
13	T10 / Aberto BRANCO	950	17	55	1/3.000

Distância sprint urbana e semi-urbano

** distância "real" medida pela opção mais curta possível;*

Nota: Partidas distam 75 metros da Chegada