



Escalões:	Distância* (metros)	Pontos	Desnível +	Escala
HE	4000m	28	115	1/4.000
DE / H35	3200m	24	95	1/4.000
D35 / H45 / H20	3100m	25	85	1/3.000
D20 / H21A	3050m	23	75	1/3.000
H16 / D21A	3000m	25	80	1/3.000
HB / D16	2800m	22	75	1/3.000
D45 / H55	2700m	22	75	1/3.000
DB	2400m	17	70	1/3.000
D55 / H65	2300m	18	70	1/3.000
D65 / Aberto VERMELHO	2200m	20	65	1/3.000
D14 / H14 / Aberto AMARELO	2000m	19	60	1/3.000
D12 / H12 / Aberto VERDE	1300m	19	30	1/3.000
T10 / Aberto BRANCO	1100m	16	25	1/3.000

Distância Curta Urbana (tempo vencedor estimado de 25 minutos)

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

Nota: Partidas distam a 1000 metros com 70 metros de desnível positivo.