



Percurso	Escalões:	Distância* (metros)	Pontos	Desnível +	Escala
1	HE	3650m	20	190	1/4.000
2	DE / H35	2750m	21	135	1/4.000
3	D35 / H45 / H20	2650m	18	130	1/3.000
4	D20 / H21A	2550m	22	130	1/3.000
5	H16 / D21A	2450m	18	125	1/3.000
6	HB / H50	2200m	16	120	1/3.000
7	D45 / D16	2150m	18	120	1/3.000
8	DB	2450m	24	125	1/3.000
9	D50 / H60	2050m	19	120	1/3.000
10	D60 / Aberto VERMELHO	1850m	15	105	1/3.000
11	D14 / H14 / Aberto AMARELO	1370m	17	60	1/3.000
12	D12 / H12 / Aberto VERDE	1250m	17	55	1/3.000
13	T10 / Aberto BRANCO	600m	11	25	1/3.000

**Distância sprint urbana e semi-urbano**

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

Nota: Partidas distam 50 metros da Chegada