



Escalões:	Distância * (metros)	Pontos	Desnível +	Escala
HE	4700m	30	125	1/4.000
DE / H35	3700m	26	110	1/4.000
D35 / H45 / H18	3500m	24	110	1/3.000
H16 / D16 / D18	3100m	23	90	1/3.000
D45 / H55 / H21B	2300m	28	80	1/3.000
D55 / D21B	2000m	25	80	1/3.000
D14 / H14 / Aberto Médio	1800m	16	55	1/3.000
D12 / H12 / Aberto Fácil	1300m	18	35	1/3.000
D10 / H10 (T10)	1200m	19	30	1/3.000

Distância Curta Urbana (tempo vencedor estimado de 25 minutos)

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

Nota: Partidas distam 900 metros do local de secretariado.

Atualizado 20.02.2024