



Percurso	Escalões:	Distância* (metros)	Pontos	Desnível +	Escala
1	HE	2900m	28	175	1/4.000
2	DE / H35	2400m	25	145	1/4.000
3	D35 / H45 / H20	2200m	24	130	1/3.000
4	D20 / H21A	2100m	26	125	1/3.000
5	H16 / D21A	2050m	21	105	1/3.000
6	HB / D16 / H55	1900m	22	100	1/3.000
7	D45 / DB	1800m	20	75	1/3.000
8	D55 / Aberto VERMELHO	1750m	21	70	1/3.000
9	D65 / H65	1500m	18	45	1/3.000
10	D14 / H14 / Aberto AMARELO	1300m	18	35	1/3.000
11	D12 / H12 / Aberto VERDE	1100m	19	20	1/3.000
12	T10 / Aberto BRANCO	900m	17	10	1/3.000

Distância sprint urbana e semi-urbano

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

Nota: Partidas distam a 850 metros com 80 metros de desnível positivo.