

## DISTANCIAS E DESNIVEIS

### 3º proba Liga Galega MTBO - Distancia media

<i>PERCORRIDO</i>	<i>CATEGORÍAS</i>	<i>Nº CONTROIS</i>	<i>DISTANCIA CALCULADA (kms)</i>	<i>DISTANCIA REAL (kms)</i>	<i>DESNIVEL (mtrs)</i>	<i>FORMATO MAPA</i>
<i>R1</i>	<b>M Elite</b>	<b>24</b>	<b>12,9</b>	<b>20,8</b>	<b>660</b>	<b>A3</b>
<i>R2</i>	<b>M40 + M21</b>	<b>21</b>	<b>12,2</b>	<b>18,2</b>	<b>520</b>	<b>A3</b>
<i>R3</i>	<b>F Elite + M20</b>	<b>18</b>	<b>9,8</b>	<b>14,8</b>	<b>430</b>	<b>A3</b>
<i>R4</i>	<b>F40 + M50 + Abs. Parellas</b>	<b>17</b>	<b>9,8</b>	<b>14,7</b>	<b>400</b>	<b>A3</b>
<i>R5</i>	<b>F21</b>	<b>16</b>	<b>9,6</b>	<b>14,4</b>	<b>400</b>	<b>A4</b>
<i>R6</i>	<b>F50 + M60</b>	<b>15</b>	<b>7,8</b>	<b>11,7</b>	<b>350</b>	<b>A4</b>
<i>R7</i>	<b>F20 + M17</b>	<b>15</b>	<b>6,6</b>	<b>9,8</b>	<b>320</b>	<b>A4</b>
<i>R8</i>	<b>F60 + F17</b>	<b>14</b>	<b>6</b>	<b>8,4</b>	<b>270</b>	<b>A4</b>
<i>R9</i>	<b>M15</b>	<b>12</b>	<b>5</b>	<b>7,4</b>	<b>220</b>	<b>A4</b>
<i>R10</i>	<b>F15</b>	<b>12</b>	<b>4,5</b>	<b>6,5</b>	<b>180</b>	<b>A4</b>