

PERCORRIDOS

Axustáranse as indicacións técnicas da IOF. A modo de exemplo, dicir que na categoría Élite o tempo do gañador será de arredor de 30-35 minutos.

| | CONTROIS | DISTANCIA (kms) | DESNIVEL (m) |
|-------------------------|-----------------|------------------------|---------------------|
| INICIACIÓN CURTA | 9 | 1,9 | 65 |
| INICIACIÓN LONGA | 11 | 2,1 | 110 |
| F/M12 | 9 | 1,7 | 70 |
| F/M14 | 12 | 2,0 | 75 |
| F/M16 | 13 | 2,4 | 90 |
| F/M18 | 13 | 2,6 | 100 |
| F21B | 12 | 2,5 | 140 |
| M21B | 12 | 2,5 | 140 |
| F21A | 15 | 3,2 | 155 |
| M21A | 20 | 3,6 | 150 |
| F ÉLITE | 21 | 3,9 | 130 |
| ÉLITE | 23 | 4,4 | 200 |

| | | | |
|------------|-----------|------------|------------|
| M35 | 21 | 3,9 | 130 |
| F35 | 17 | 3,3 | 170 |
| M40 | 17 | 3,6 | 170 |
| F40 | 14 | 3 | 130 |
| M45 | 17 | 3,3 | 170 |
| F45 | 14 | 2,5 | 105 |
| M55 | 14 | 3 | 130 |
| F55 | 15 | 2,3 | 75 |