

**DISTANCIAS, DESNIVEIS, Nº DE CONTROIS E ESCALAS POR CATEGORÍA  
PROVISIONAIS**

MASCULINO	Dist. (km)	Desnivel (m)	Controis
E	11,6		26
M-50	5,4		13
M-45	6,4		17
M-40	7,3		21
M-35	9,4		24
M-21A	6,6		16
M-21B	4,9		16
M-18	5,3		17
CADETE M-16	4,9		16
INFANTIL M-14	3,3		14
ALEVÍN M-12	2,5		11
INI LONGA	3,3		14

FEMININO	Dist. (km)	Desnivel (m)	Controis
F-E	7,2		21
F-50	3,1		9
F-45	3,8		10
F-40	4,4		13
F-35	6,4		17
F-21A	5,3		17
F-21B	4,1		16
F-18	4,9		16
CADETE F-16	4,1		16
INTANTIL F-14	3,3		14
ALEVÍN F-12	2,5		11
INI CURTA	2,6		11