



# PERCARRIDOS E CATEGORÍAS

Lugo, 2 de abril 2011

IX Trofeo *El Progreso-Cidade de Lugo*

## P1

10 controis  
2200 m  
Desnivel 40 m  
H-12 D-12  
INI corta

## P2

15 controis  
3300 m  
Desnivel 70 m  
H-14 D-14  
2 F.C.

## P3

15 controis  
3400 m  
Desnivel 60 m  
INI larga

## P4

14 controis  
3500 m  
Desnivel 100 m  
D-45  
H-16 D-16  
4 F.C.

## P5a

17 controis  
4600 m  
Desnivel 145 m  
D-20  
D-21 D-35  
5 F.C.

## P5b

17 controis  
4600 m  
Desnivel 145 m  
H-20  
H-45 H-21B

## P6

20 controis  
5500 m  
Desnivel 210 m  
D-ÉLITE  
H-35 H-21A  
6 F.C.

## P7

24 controis  
6200 m  
Desnivel 240 m  
H-ÉLITE  
7 F.C.