



# PERCORRIDOS E CATEGORÍAS

Lugo, 31 de abril 2012

## X Trofeo *El Progreso-Cidade de Lugo*

### P1

14 controis  
1900 m  
Desnivel --- m  
H-12 D-12  
INI corta

### P2

16 controis  
2400 m  
Desnivel --- m  
H-14 D-14  
2 F.C.

### P3

16 controis  
2700 m  
Desnivel --- m  
INI larga

### P4

16 controis  
3200 m  
Desnivel --- m  
D-45  
H-16 D-16  
4 F.C.

### P5A

22 controis  
4700 m  
Desnivel --- m  
H-20  
H-45 H-21B

### P5B

22 controis  
4400 m  
Desnivel --- m  
D-20  
D-21 D-35  
5 F.C.

### P6

25 controis  
5200 m  
Desnivel --- m  
D-ÉLITE  
H-35 H-21A  
6 F.C.

### P7

27 controis  
5300 m  
Desnivel --- m  
H-ÉLITE  
7 F.C.