



# PERCORRIDOS E CATEGORÍAS



Lugo, 20 de abril 2013

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

**P1**

10 controis  
3400 m  
Desnivel 100 m  
H-12 D-12  
INI curta

**P2**

13 controis  
4000 m  
Desnivel 120 m  
H-14 D-14  
2 F.C.

**P3**

13 controis  
4000 m  
Desnivel 120 m  
INI larga

**P4**

15 controis  
4400 m  
Desnivel 140 m  
D-45  
H-16 D-16  
4 F.C.

**P5**

14 controis  
5000 m  
Desnivel 160 m  
D-21B H-21B  
H-55 5 F.C.

**P6**

15 controis  
5900 m  
Desnivel 180 m  
H-45 D-35  
6 F.C.

**P7**

14 controis  
7100 m  
Desnivel 215 m  
D-21A H-21A  
7 F.C.

**P8**

14 controis  
7600 m  
Desnivel 235 m  
D-ÉLITE H-35  
8 F.C.

**P9**

19 controis  
8100 m  
Desnivel 260 m  
ÉLITE  
9 F.C.