

PERCORRIDOS DO CAMPIONATO GALEGO
DE O-PÉ DE DISTANCIA LONGA
PARADA DE SIL-3/02/2018

	CONTROIS	DISTANCIA (kms)	DESNIVEL + (m)
INICIACIÓN CURTA	10	2,2	105
INICIACIÓN LONGA	12	2,5	135
F/M12	11	2,3	110
F/M14	12	2,2	120
F/M16	12	2,7	165
F/M18	13	3,5	185
F21B	17	4,5	215
M21B	17	4,5	215
F21A	19	5	230
M21A	21	5,6	275
F ÉLITE	24	7,1	365
ÉLITE	27	7,8	380
M35	24	7,1	365

	CONTROIS	DISTANCIA (kms)	DESNIVEL + (m)
F35	20	5,3	220
M40	22	6,4	360
F40	19	4,5	235
M45	20	5,3	220
F45	17	4,2	220
M50	19	4,5	235
F50	16	3,9	200