

CONTROIS, DISTANCIAS E DESNIVEL

PERCORRIDO	CATEGORÍAS	CONTROIS	DISTANCIA km	DESNIVEL
P0	INI CORTA	8	1,5	30
P1	M-12, H-12	10	1,6	40
P2	M-14, H-14, 2FC	11	2,5	90
P3	INI-LARGA	10	2,6	115
P4	M-16, H-16, 4FC	14	3,3	125
P5	M-21C, H-21C, 5FC	15	3,9	120
P6	M-18, H-18, M-21, 6FC	16	4	145
P7	M-45, M-55, H-55, 7FC	16	3,8	150
P8	M-35, H-45, 8FC	16	4,2	145
P9	M-21L, H-21, 9FC	20	5,2	185
P10	M-ELITE, H-21L, 10FC	26	5,5	190
P11	H-35, 11FC	25	5,6	205
P12	ÉLITE, 12FC	26	7	245