

DISTANCIAS e DESNIVEIS definitivos

info de escalas, nº controis, previsión (modelo) dos mellores tempos, avituallamento líquido e tempos máximos

INICIACIÓN CATEGORÍAS NON OFICIAIS

	DISTANCIA	DESNIVEL	CONTROIS	ESCALA	AVITUALLAMENTO	OBXECTIVO	TEMPO MÁXIMO
INI-CURTA	2,0 km	70 m	10	1:7500	NO CENTRO DE COMPETICIÓN	30-40 min	2 h
INI-LONGA	4,5 km	160 m	14	1:7500	NO CENTRO DE COMPETICIÓN	50-60 min	2,5 h

CATEGORÍAS OFICIAIS MASCULINAS

	DISTANCIA	DESNIVEL	CONTROIS	ESCALA	AVITUALLAMENTO	OBXECTIVO	TEMPO MÁXIMO
M-12	2,1 km	55 m	8	1:7500	NO CENTRO DE COMPETICIÓN	30-40 min	2 h
M-14	2,8 km	110 m	11	1:7500	NO CENTRO DE COMPETICIÓN	40-50 min	2 h
M-16	5,2 km	180 m	14	1:10000	NO CENTRO DE COMPETICIÓN	50-60 min	2,5 h
M-18	5,7 km	210 m	14	1:10000	NO CENTRO DE COMPETICIÓN	60-70 min	3 h
M-21A	7,1 km	250 m	15	1:10000	NO CENTRO DE COMPETICIÓN	70-80 min	3 h
M-21B	5,0 km	190 m	19	1:10000	NO CENTRO DE COMPETICIÓN	60-70 min	3 h
M-35	9,0 km	305 m	18	1:10000	CONTROL Nº 11 (ao 57% do percorrido)	70-80 min	3 h
M-40	7,1 km	235 m	16	1:10000	NO CENTRO DE COMPETICIÓN	65-75 min	3 h
M-45	6,3 km	220 m	13	1:10000	NO CENTRO DE COMPETICIÓN	60-70 min	3 h
M-50	5,5 km	210 m	17	1:10000	NO CENTRO DE COMPETICIÓN	55-60 min	2,5 h
M-55	4,4 km	155 m	12	1:7500	NO CENTRO DE COMPETICIÓN	50-60 min	2,5 h
M-60	3,9 km	125 m	11	1:7500	NO CENTRO DE COMPETICIÓN	50-60 min	2,5 h
E	12,2 km	355 m	22	1:10000	CONTROL Nº 9 (ao 42% do percorrido)	85-95 min	3,5 h

CATEGORÍAS OFICIAIS FEMININAS

	DISTANCIA	DESNIVEL	CONTROIS	ESCALA	AVITUALLAMENTO	OBXECTIVO	TEMPO MÁXIMO
F-12	2,1 km	55 m	8	1:7500	NO CENTRO DE COMPETICIÓN	30-40 min	2 h
F-14	2,8 km	110 m	11	1:7500	NO CENTRO DE COMPETICIÓN	40-50 min	2 h
F-16	4,3 km	175 m	11	1:10000	NO CENTRO DE COMPETICIÓN	50-60 min	2,5 h
F-18	5,6 km	230 m	15	1:10000	NO CENTRO DE COMPETICIÓN	60-70 min	3 h
F-21A	6,4 km	200 m	13	1:10000	NO CENTRO DE COMPETICIÓN	65-75 min	3 h
F-21B	5,0 km	190 m	19	1:10000	NO CENTRO DE COMPETICIÓN	60-70 min	3 h
F-35	6,7 km	235 m	14	1:10000	NO CENTRO DE COMPETICIÓN	65-75 min	3 h
F-40	5,4 km	205 m	12	1:10000	NO CENTRO DE COMPETICIÓN	60-70 min	3 h
F-45	4,5 km	210 m	10	1:10000	NO CENTRO DE COMPETICIÓN	55-65 min	2,5 h
F-50	4,2 km	150 m	7	1:10000	NO CENTRO DE COMPETICIÓN	55-65 min	2,5 h
F-55	3,8 km	130 m	12	1:7500	NO CENTRO DE COMPETICIÓN	50-60 min	2,5 h
F-60	3,4 km	125 m	12	1:7500	NO CENTRO DE COMPETICIÓN	50-60 min	2,5 h
F-E	8,7 km	305 m	18	1:10000	CONTROL Nº 11 (ao 59 % do percorrido)	80-90 min	3,5 h